

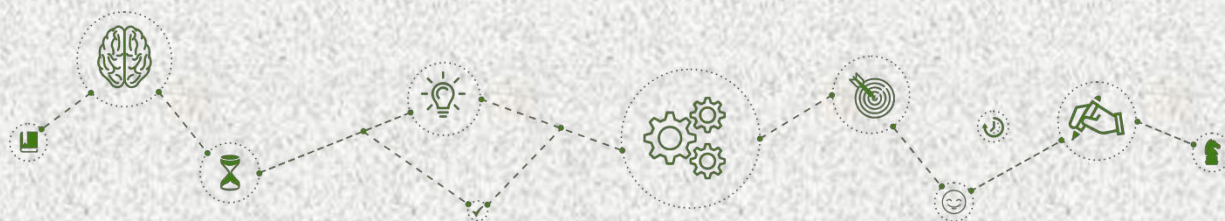
# ГЛОБАЛЬНАЯ ДРАМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Клязьма 15.09 2019

# Сергей Шабанов

Генеральный директор, бизнес-тренер Тренинговой Компании «EQuator»

Автор книги «Эмоциональный интеллект. Российская практика»





# EQuator —

эксперт в области **Эмоционального Интеллекта,**

**корпоративного** обучения и подготовки **тренеров**

## Эмоциональный интеллект



Тренинги для сотрудников и передача методологии

## Обучение руководителей

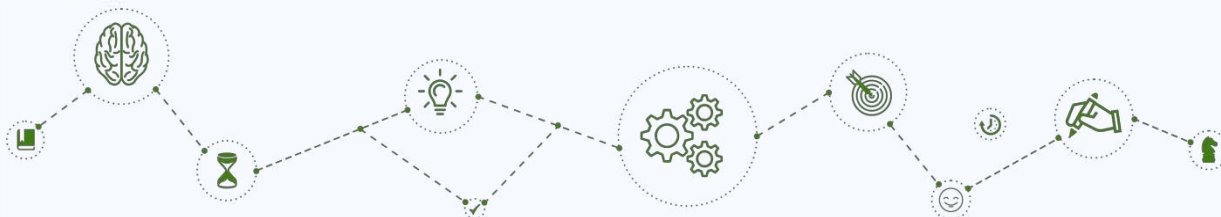


Развитие управленческих навыков и эмоционального интеллекта

## Подготовка тренеров

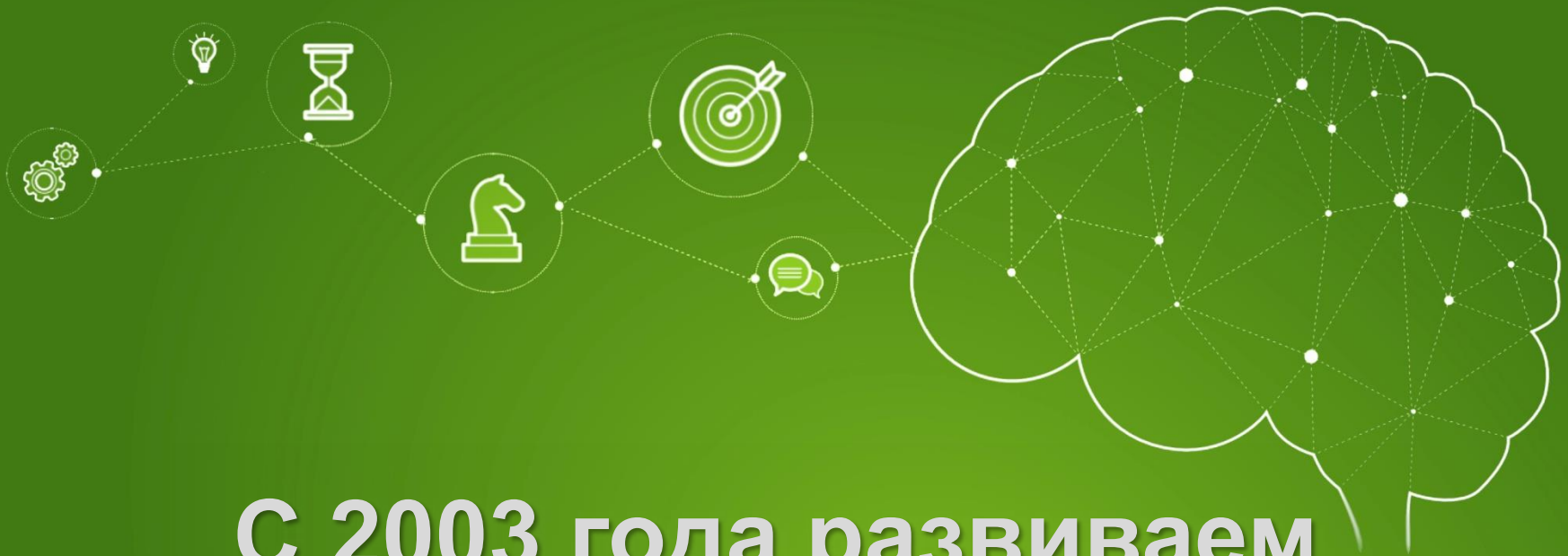


Обучение и супервизия начинающих и опытных тренеров

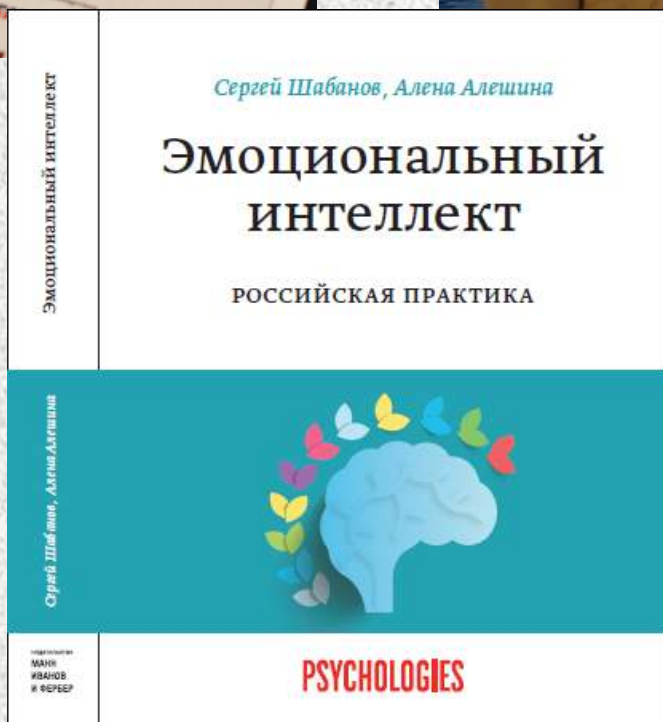
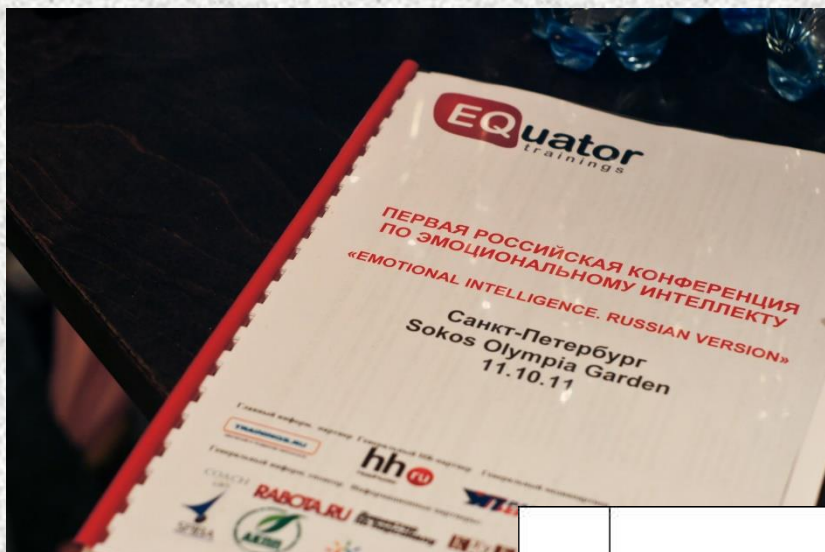


**EQuator**  
trainings





**С 2003 года развиваем  
Эмоциональный интеллект  
в России на базе  
проведения Soft Skills  
тренингов**

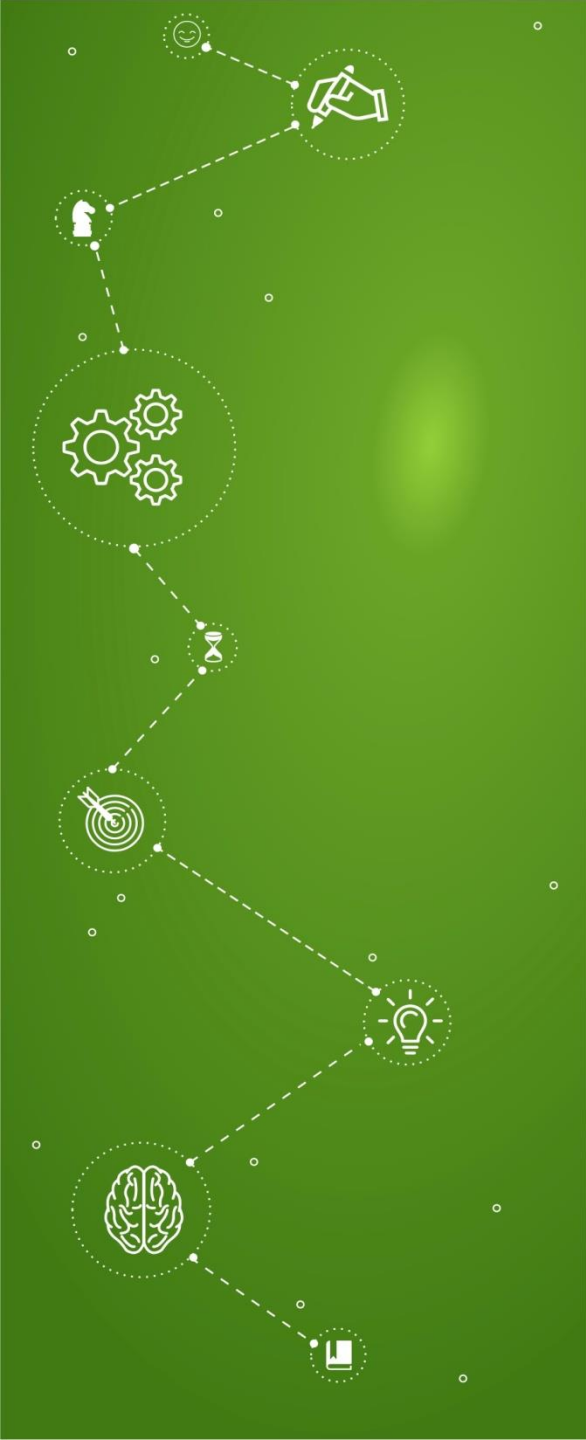




**Что вы сейчас  
чувствуете?**



# EQ

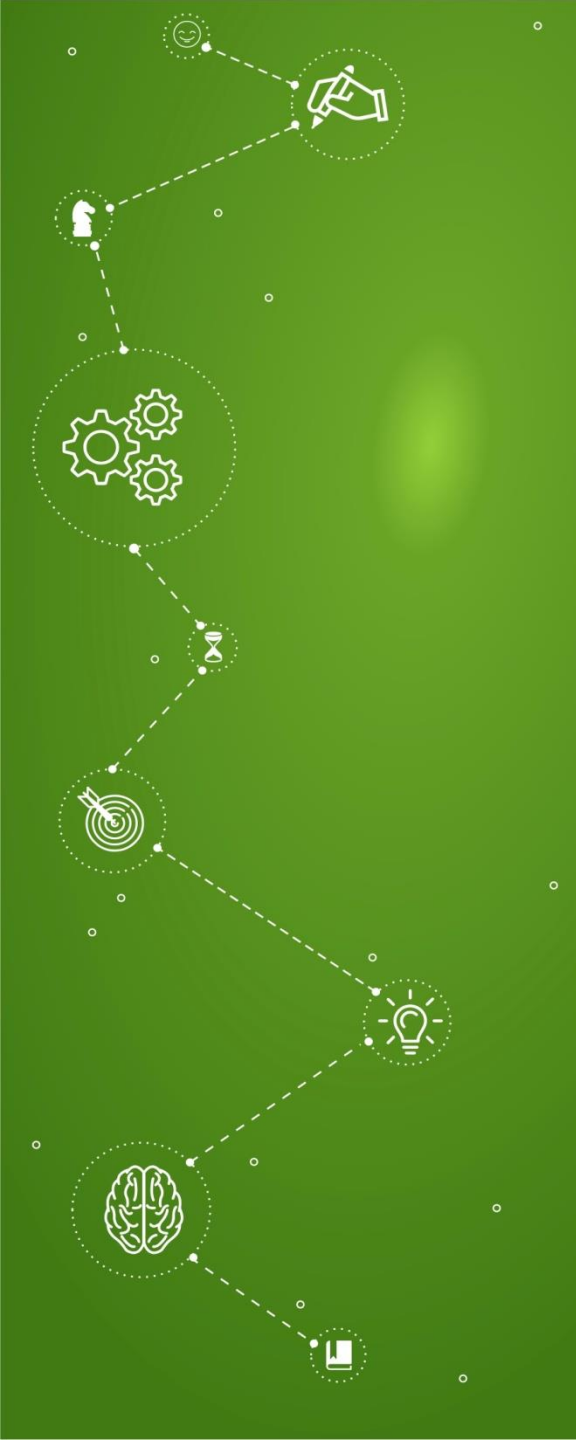




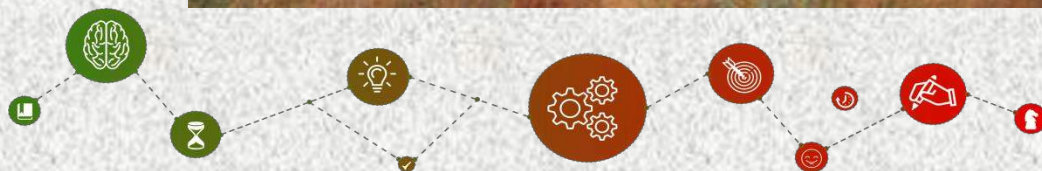
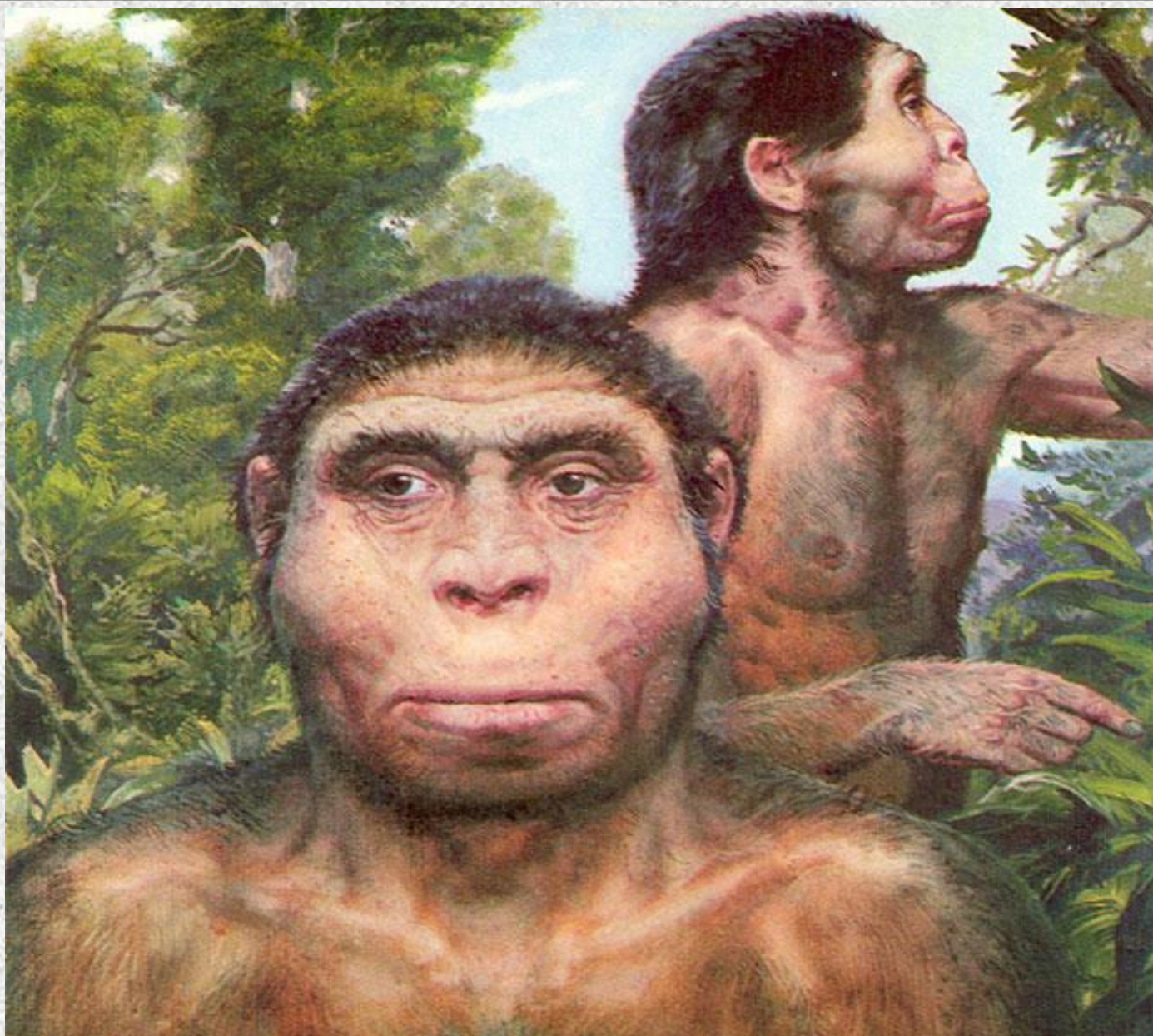
# IQ



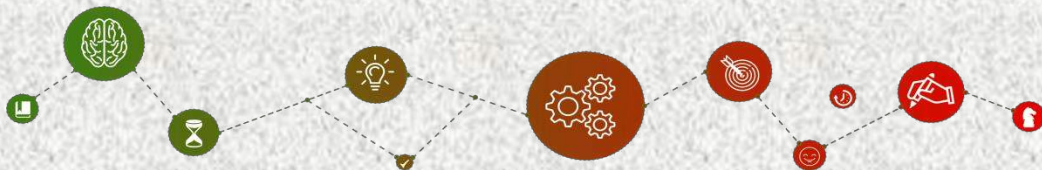
# YM





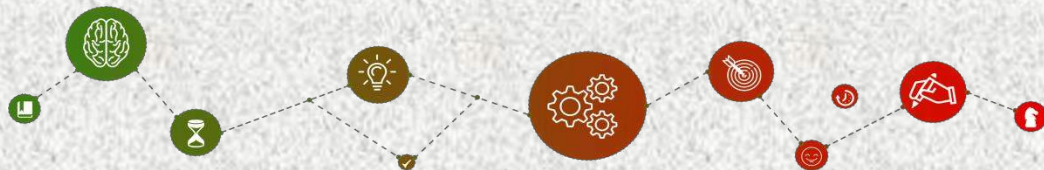




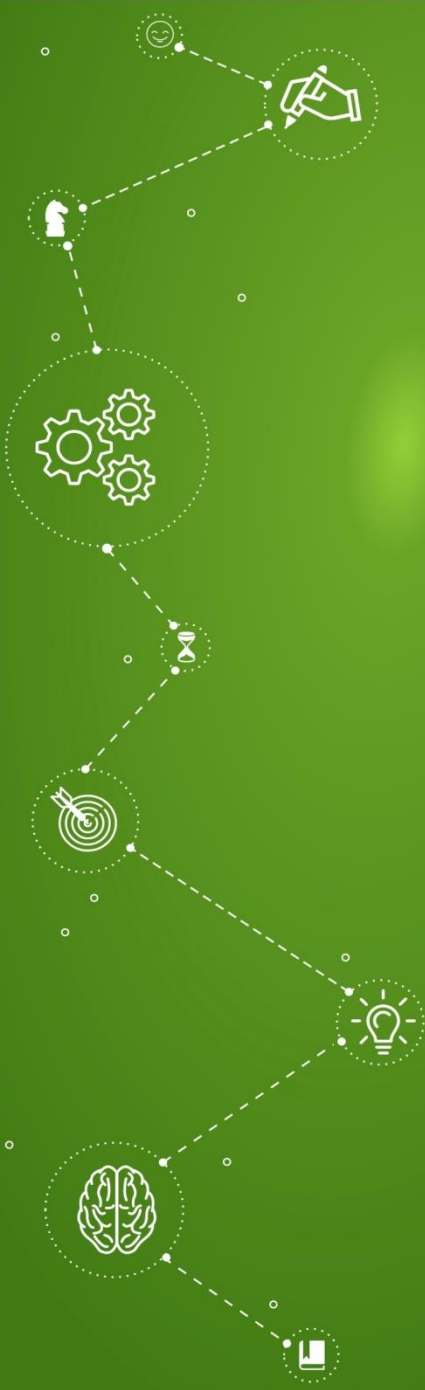




# ХОДЯЧЕ МУДРЕЦЫ



**YM=IQ ?**

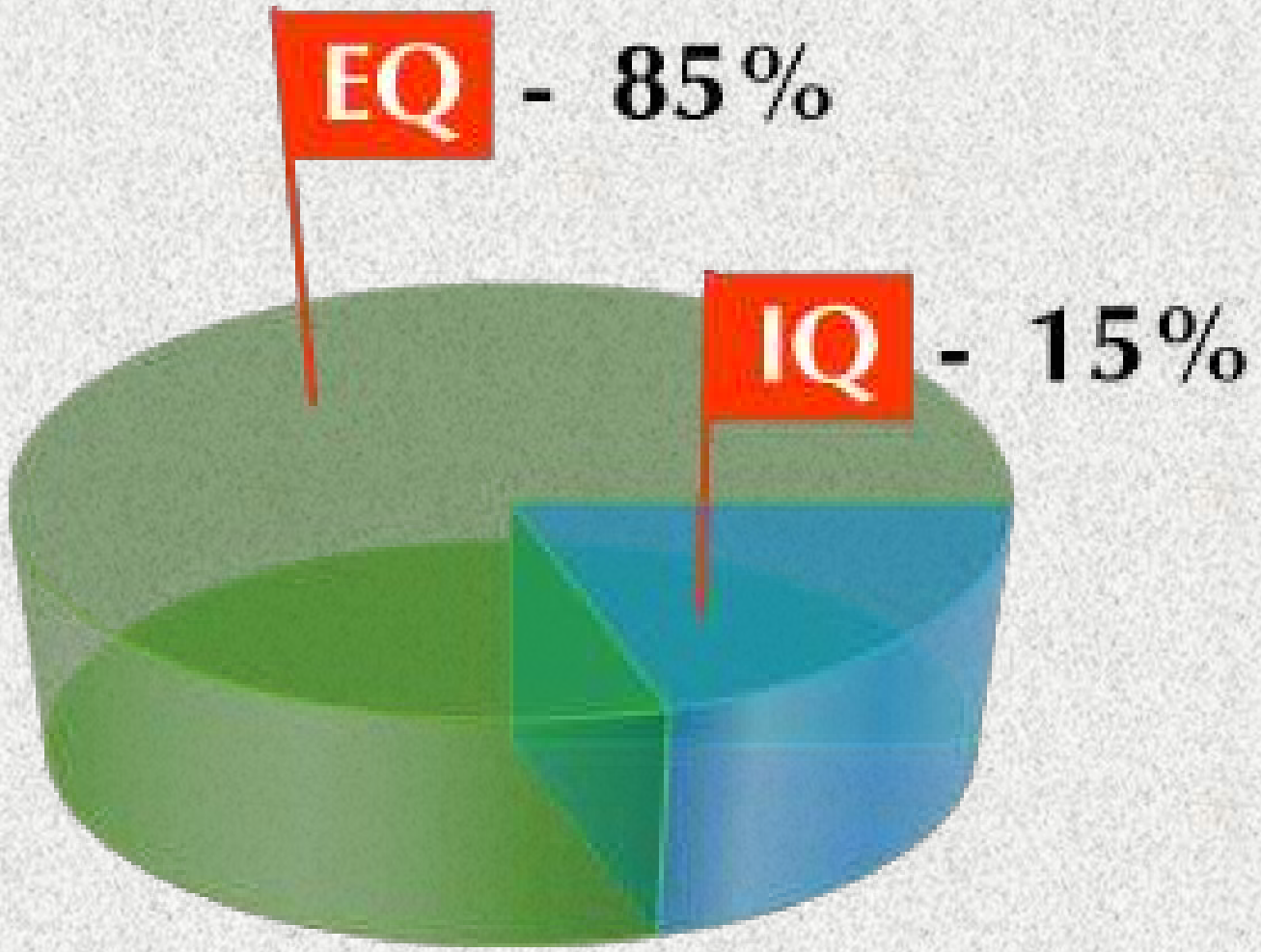






**YM=IQ+EQ**







**Homo**

**500 тысяч лет**

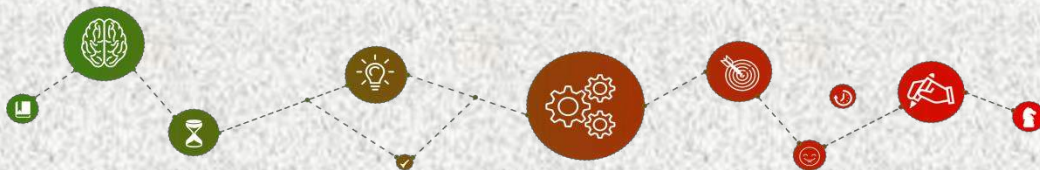
**Homo sapiens**

**50 тысяч лет**



# Модель Эмоционального Интеллекта

1. Осознание своих эмоций
2. Осознание эмоций других
3. Управление своими эмоциями
4. Управление эмоциями других





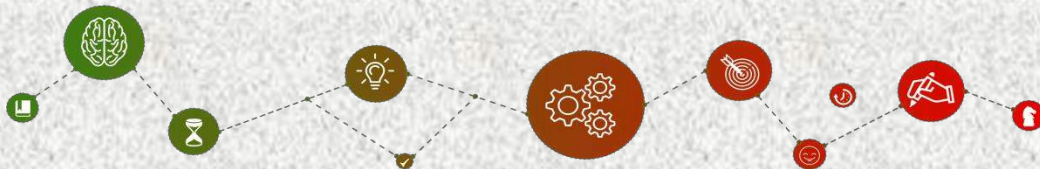
# Модель Эмоционального Интеллекта

1. Осознание своих эмоций

2. Осознание эмоций других

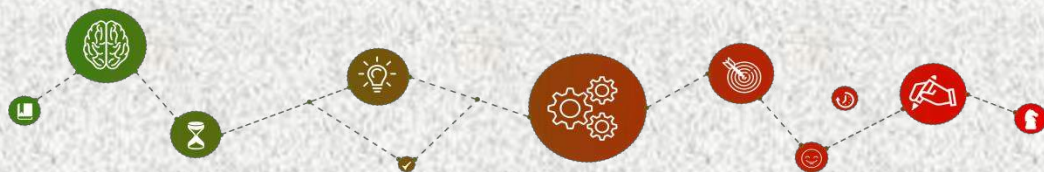
3. Управление своими эмоциями

4. Управление эмоциями других



Чтобы что-то осознать нам  
необходимы два инструмента

Сознание  
(Мозг)

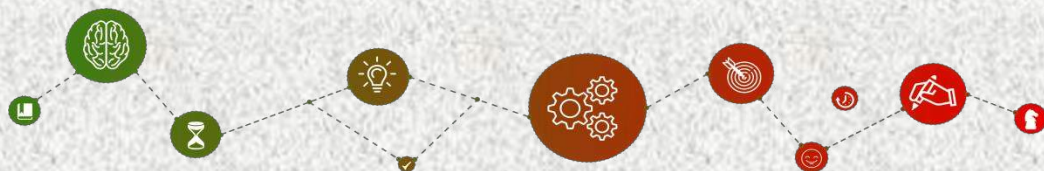




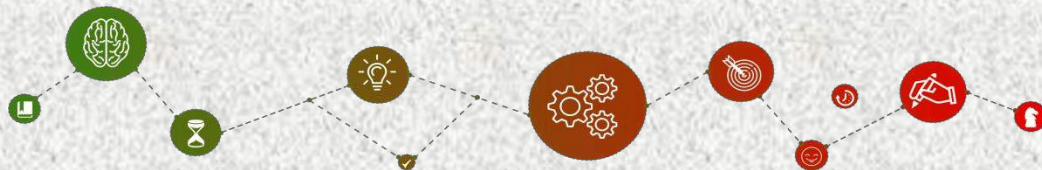
**Чтобы что-то осознать нам  
необходимы два инструмента**

**Сознание  
(Мозг)**

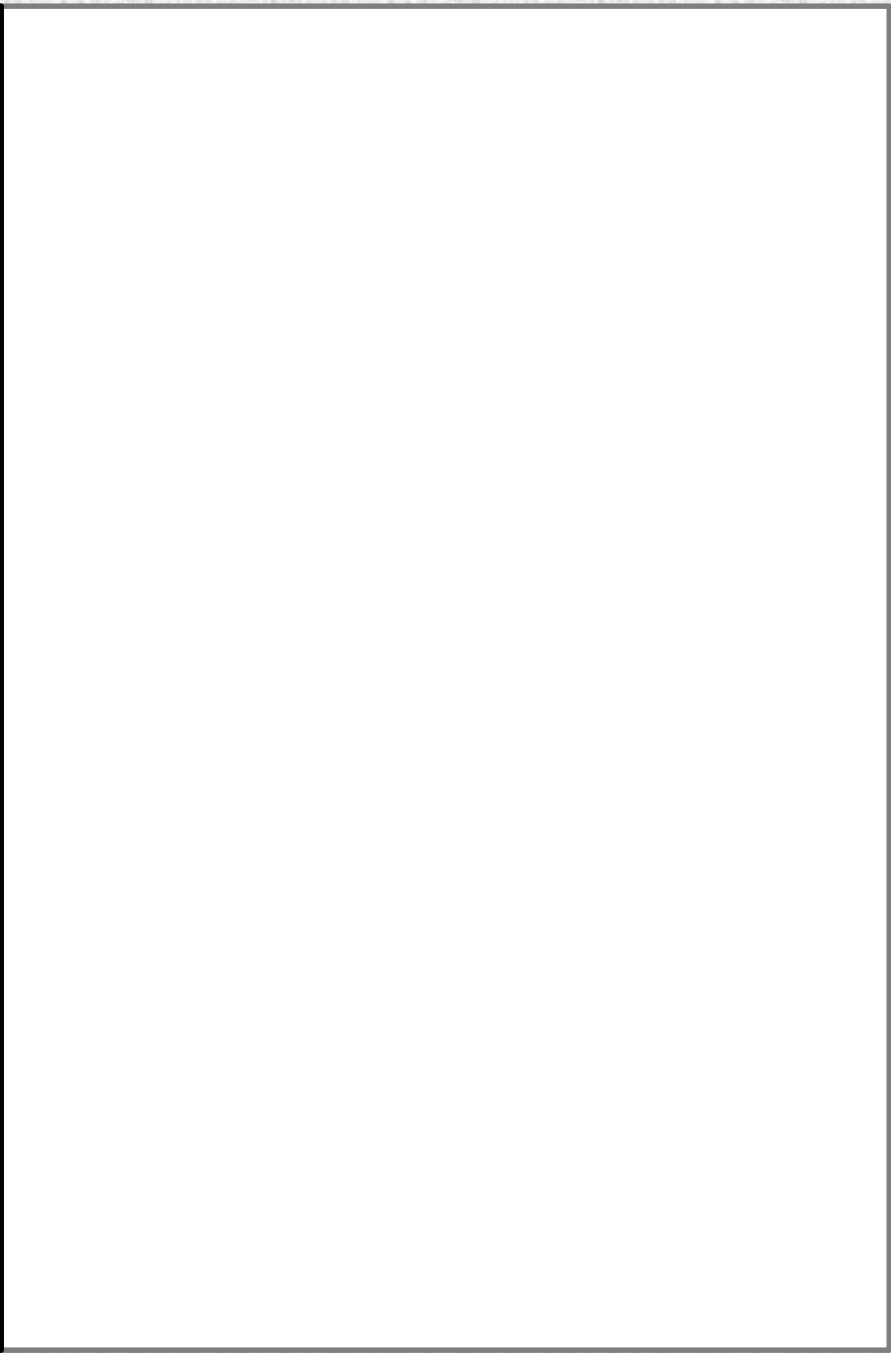
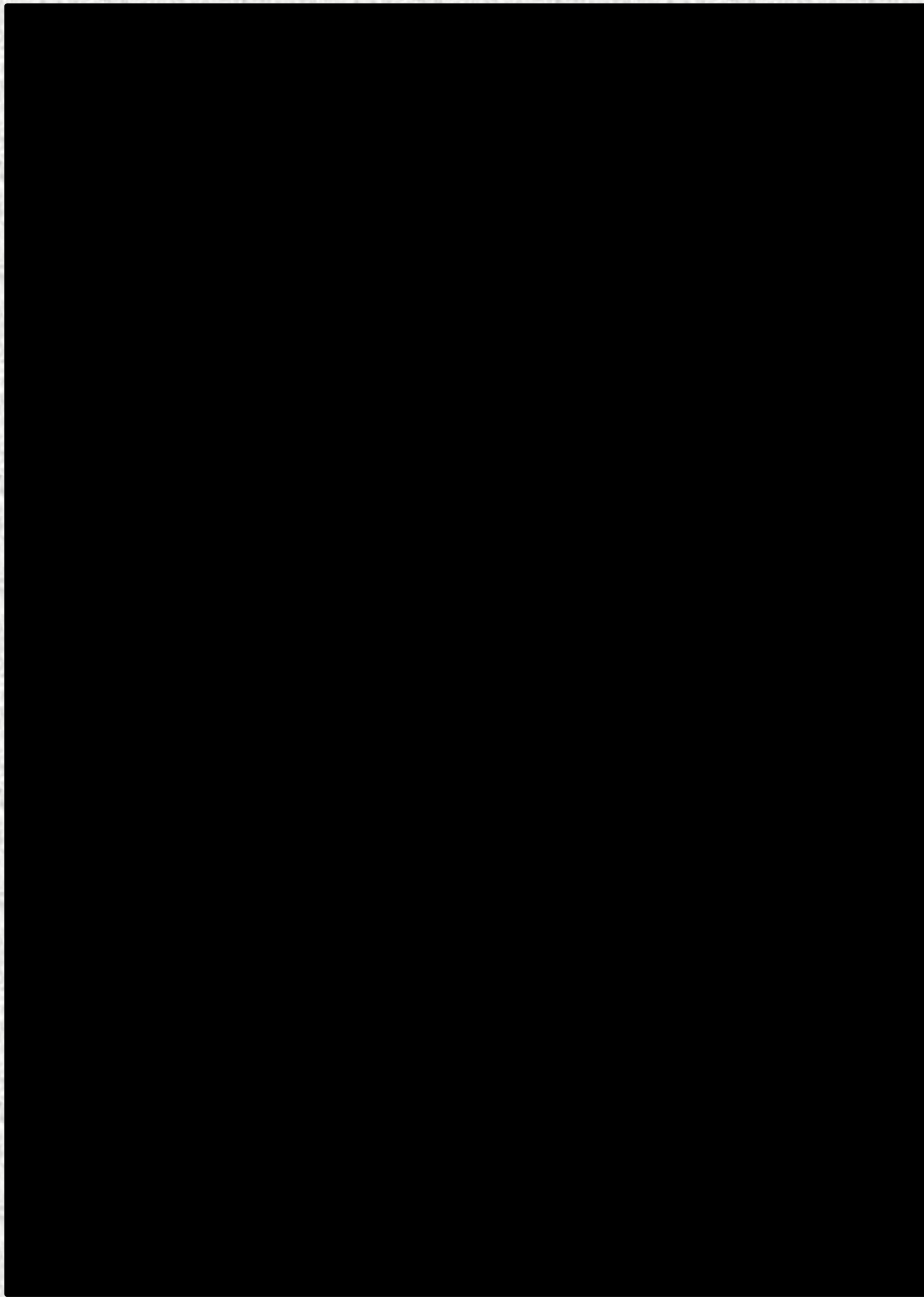
**Идентификатор  
(Слово)**



# Какие бывают эмоции?

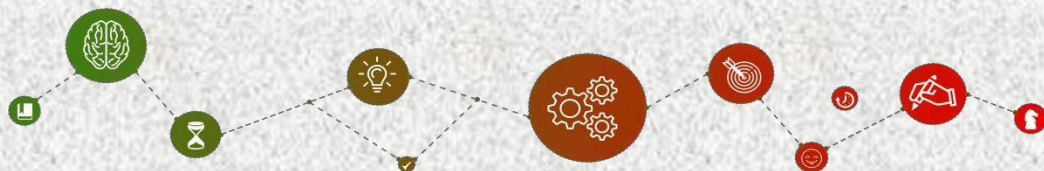


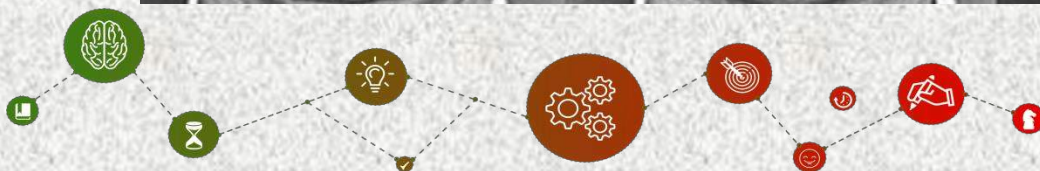
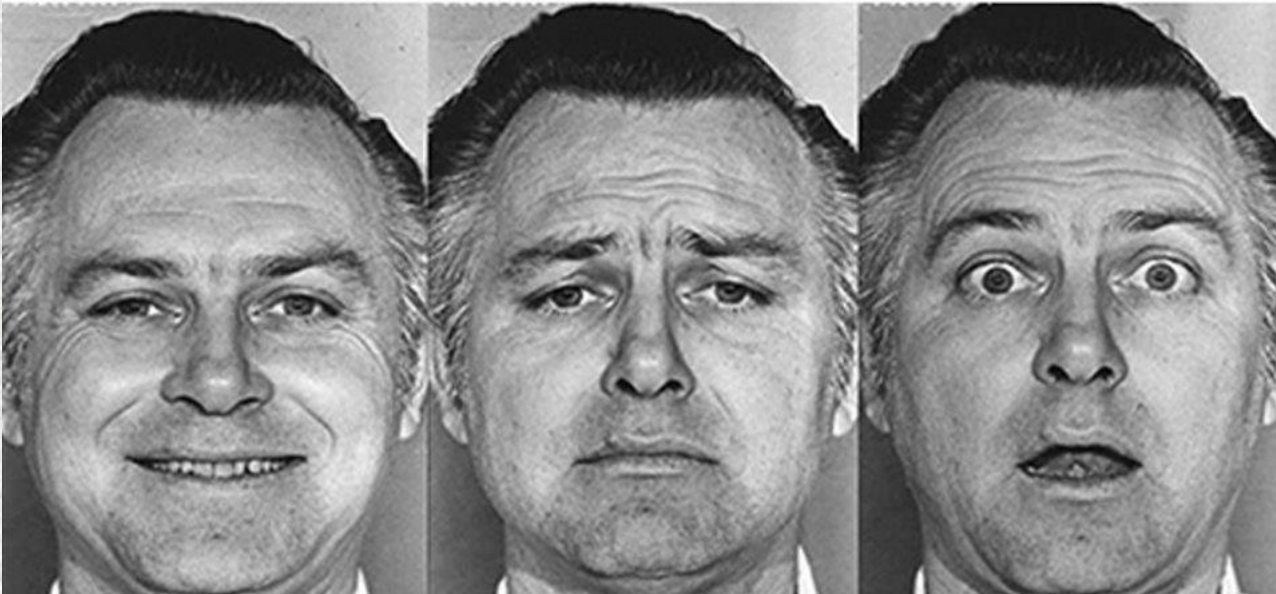
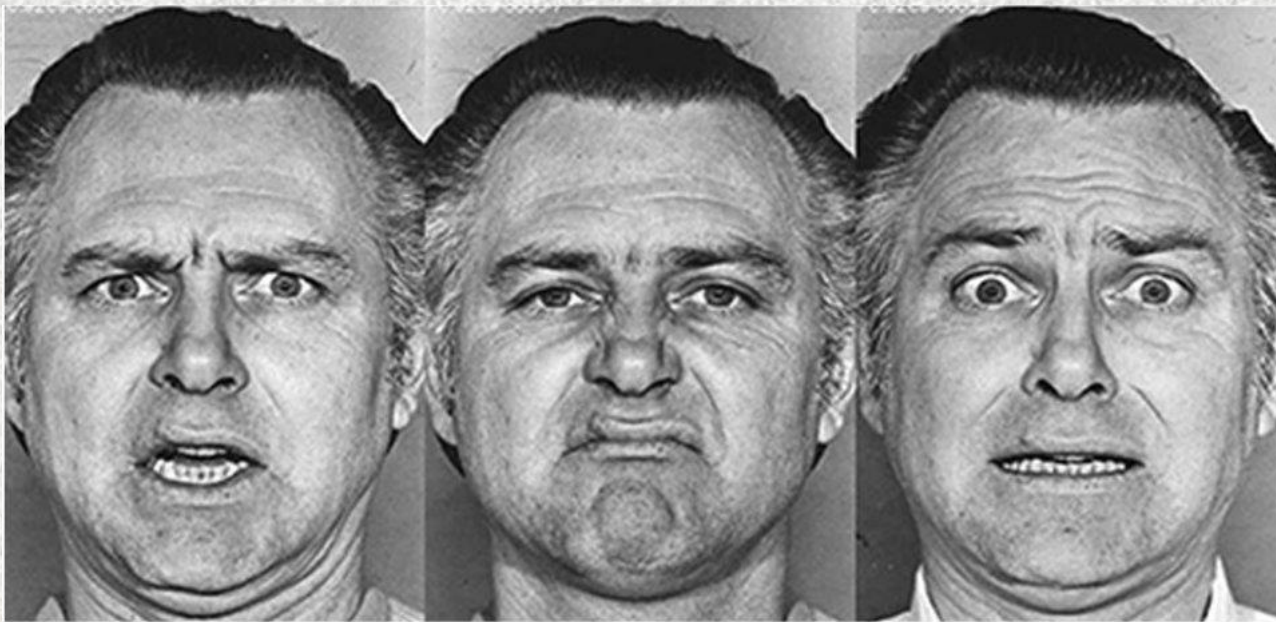




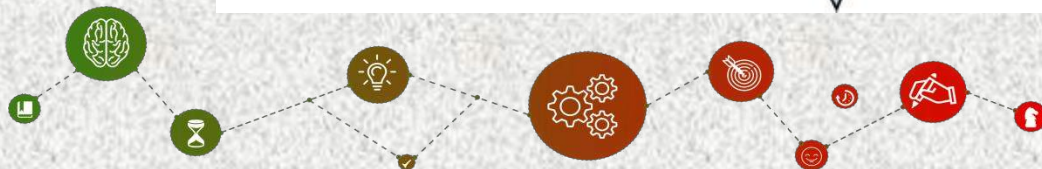
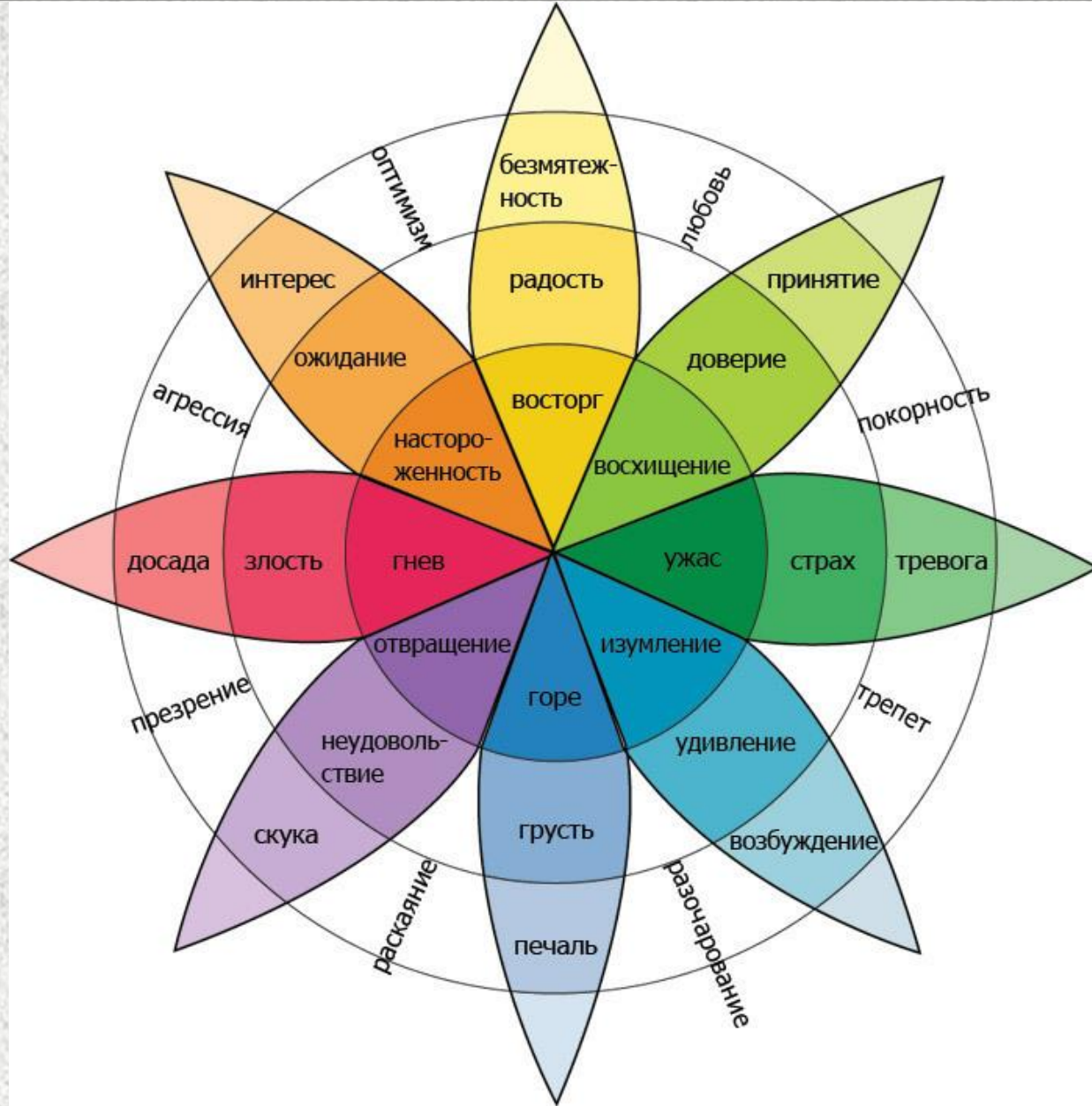












# 4 базовых класса эмоциональных состояний

0+

100%

СТРАХ

---

ГНЕВ

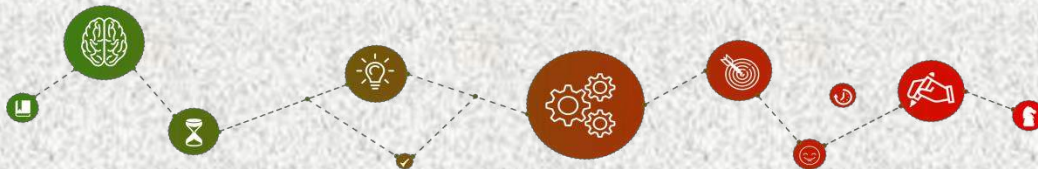
---

ПЕЧАЛЬ

---

РАДОСТЬ

---





0+

100%

**СТРАХ**

ужас  
паника

**ГНЕВ**

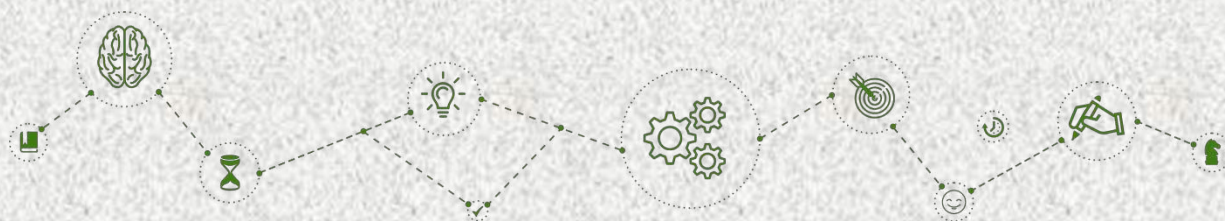
ярость  
ненависть

**ПЕЧАЛЬ**

горе  
отчаяние

**РАДОСТЬ**

эйфория  
ликование



# СТРАХ

беспокойство      страх      тревога      ужас  
 опасение   волнение      испуг      паника

# ГНЕВ

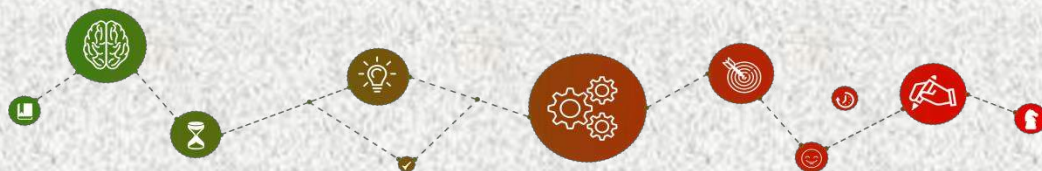
недовольство      досада      гнев      ярость  
 раздражение      агрессия      ненависть

# ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение      печаль      тоска      горе  
 огорчение      грусть      апатия      «депрессия»

# РАДОСТЬ

удовольствие      радость      восторг      эйфория  
 удовлетворение      веселье      ликование





# СТРАХ

беспокойство      страх      тревога      ужас  
 опасение   волнение      испуг      паника

# ГНЕВ

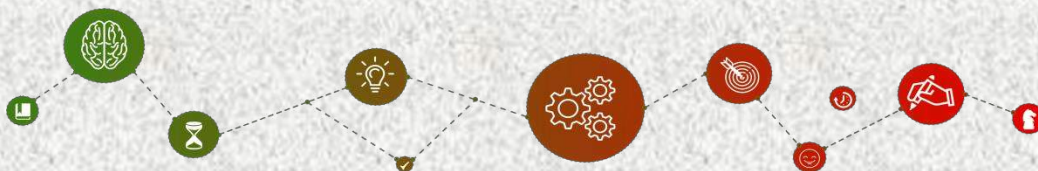
недовольство      досада      гнев      ярость  
 раздражение      агрессия      ненависть

# ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение      печаль      тоска      горе  
 огорчение      грусть      апатия      «депрессия»

# РАДОСТЬ

удовольствие      радость      восторг      эйфория  
 спокойствие      удовлетворение      веселье      ликование



0+

100%

# СТРАХ

беспокойство      страх      тревога      ужас  
опасение   волнение   испуг      паника

# ГНЕВ

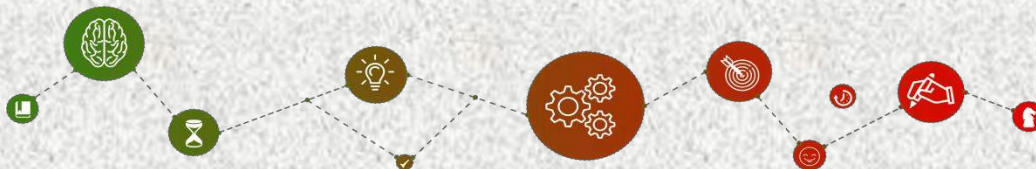
недовольство      досада      гнев      ярость  
раздражение      агрессия      ненависть

# ПЕЧАЛЬ

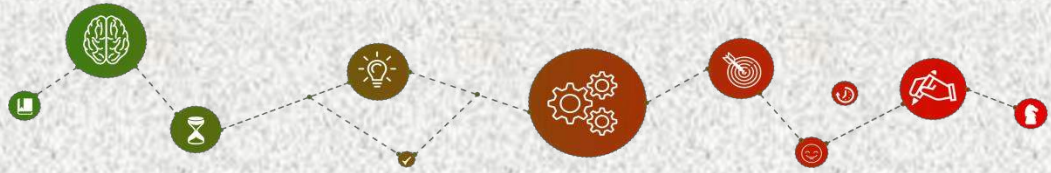
неудовлетворение      печаль      тоска      горе  
огорчение      грусть      апатия      «депрессия»

# РАДОСТЬ

удовольствие      радость      восторг      эйфория  
спокойствие      удовлетворение      веселье      ликование



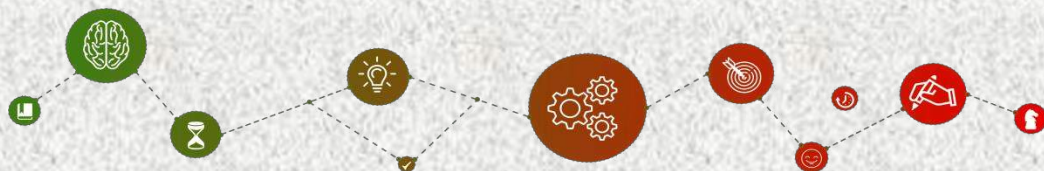






**Неокортекс** (новая кора головного мозга) – «интеллектуальная часть мозга», которая отвечает за стратегическое мышление, строит планы, анализирует и воображает

**Мозжечковая миндалина** эмоциональный центр мозга. Реагирует на внешние раздражители во много раз быстрее, чем неокортекс.





0+

100%

# СТРАХ

беспокойство    страх    тревога    ужас  
опасение    волнение    испуг    паника

# ГНЕВ

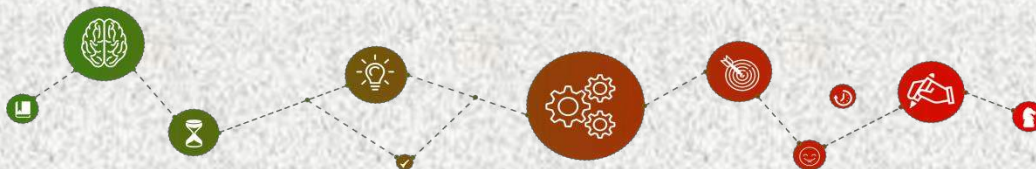
недовольство    досада    гнев    ярость  
раздражение    агрессия    ненависть

# ПЕЧАЛЬ

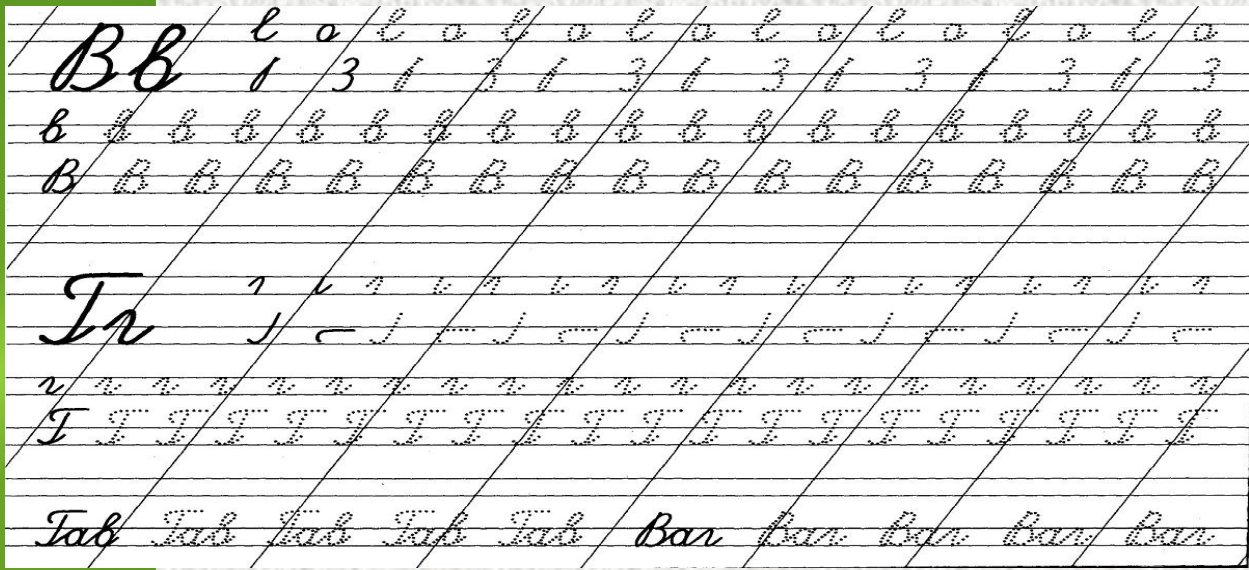
неудовлетворение    печаль    тоска    горе  
огорчение    грусть    апатия    «депрессия»

# РАДОСТЬ

удовольствие    радость    восторг    эйфория  
спокойствие    удовлетворение    веселье    ликование







### ТАБЛИЦА СЛОЖЕНИЯ

$2+1=3$	$3+1=4$	$4+1=5$	$5+1=6$
$2+2=4$	$3+2=5$	$4+2=6$	$5+2=7$
$2+3=5$	$3+3=6$	$4+3=7$	$5+3=8$
$2+4=6$	$3+4=7$	$4+4=8$	$5+4=9$
$2+5=7$	$3+5=8$	$4+5=9$	$5+5=10$
$2+6=8$	$3+6=9$	$4+6=10$	$5+6=11$
$2+7=9$	$3+7=10$	$4+7=11$	$5+7=12$
$2+8=10$	$3+8=11$	$4+8=12$	$5+8=13$
$2+9=11$	$3+9=12$	$4+9=13$	$5+9=14$
$2+10=12$	$3+10=13$	$4+10=14$	$5+10=15$
$6+1=7$	$7+1=8$	$8+1=9$	$9+1=10$
$6+2=8$	$7+2=9$	$8+2=10$	$9+2=11$
$6+3=9$	$7+3=10$	$8+3=11$	$9+3=12$
$6+4=10$	$7+4=11$	$8+4=12$	$9+4=13$
$6+5=11$	$7+5=12$	$8+5=13$	$9+5=14$
$6+6=12$	$7+6=13$	$8+6=14$	$9+6=15$
$6+7=13$	$7+7=14$	$8+7=15$	$9+7=16$
$6+8=14$	$7+8=15$	$8+8=16$	$9+8=17$
$6+9=15$	$7+9=16$	$8+9=17$	$9+9=18$
$6+10=16$	$7+10=17$	$8+10=18$	$9+10=19$



0+

100%

# Глобальная драма эмоционального интеллекта

Нет слов

Нет навыка

Нет мозга

## СТРАХ

беспокойство	страх	тревога	ужас
опасение	волнение	испуг	паника

## ГНЕВ

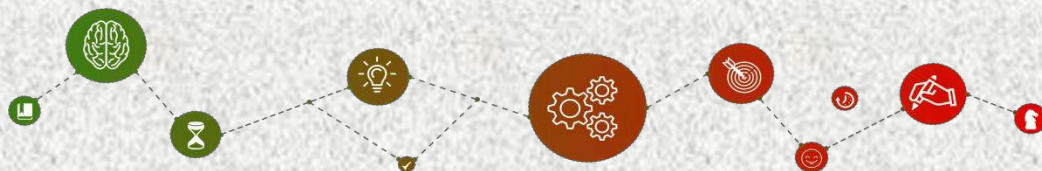
недовольство	досада	гнев	ярость
раздражение	агрессия	ненависть	

## ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение	печаль	тоска	горе
огорчение	грусть	апатия	«депрессия»

## РАДОСТЬ

удовольствие	радость	восторг	эйфория
спокойствие	удовлетворение	веселье	ликование

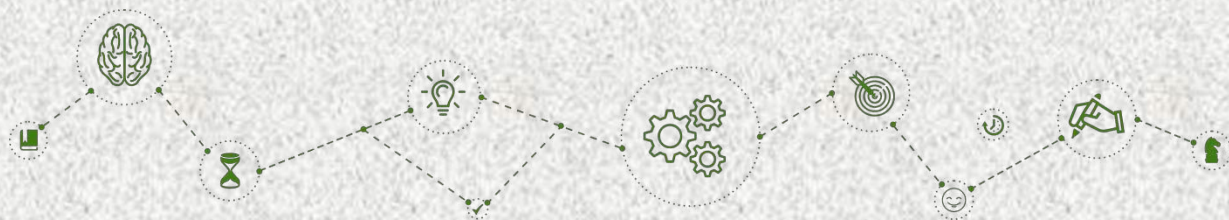


# ТРЕНИРУЕМ НАВЫК

Для наработки навыка осознания своих эмоций установи напоминание «**Как ты себя чувствуешь?**» 3 раза в день



Автоматические напоминания на нашем канале в Телеграм <https://telegram.me/eqspb> (в поисковой строке @eqspb)





0+

100%

# Глобальная драма эмоционального интеллекта

Нет слов

Нет навыка

Нет мозга

## СТРАХ

беспокойство      страх      тревога      ужас  
 опусение      волнение      испуг      паника

## ГНЕВ

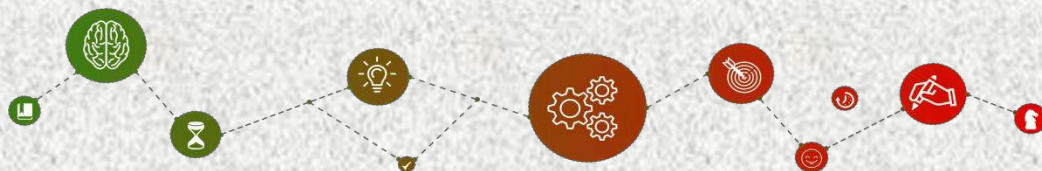
недовольство      досада      гнев      ярость  
 раздражение      агрессия      ненависть

## ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение      печаль      тоска      горе  
 огорчение      грусть      апатия      «депрессия»

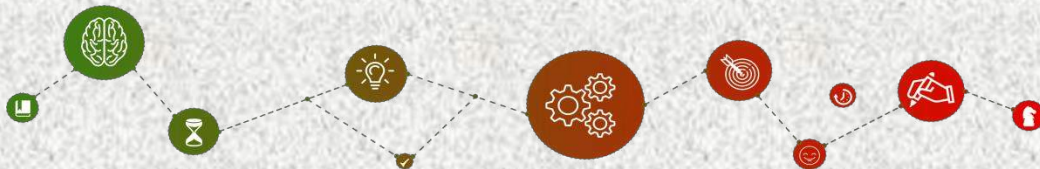
## РАДОСТЬ

удовольствие      радость      восторг      эйфория  
 спокойствие      удовлетворение      веселье      ликование



# Способы осознания своих эмоций

- Наблюдение за телесными ощущениями
- Метapoзиция
- (Логические размышления)
- (Коммуникация)







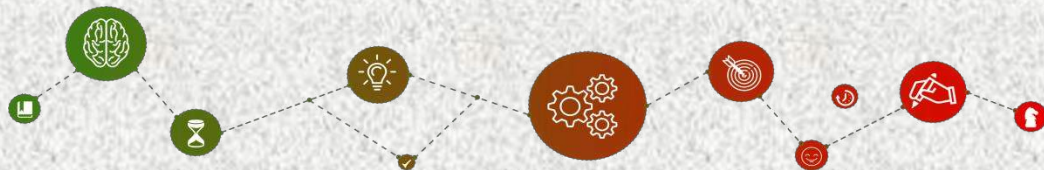
**Скажите мне, что Я  
сейчас чувствую?**

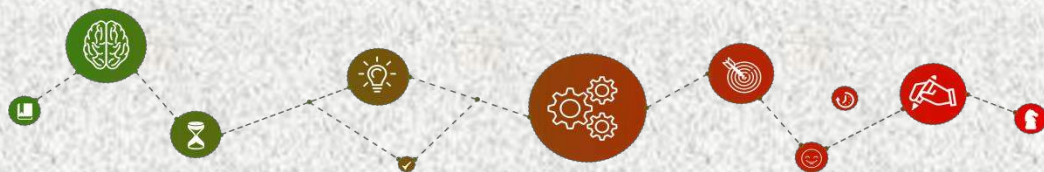


**Что Я могу чувствовать  
в такой ситуации?**

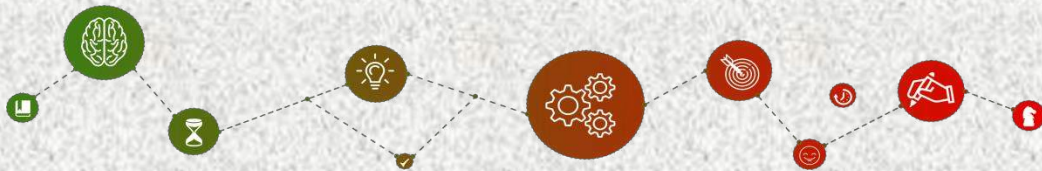


# Метапозиция



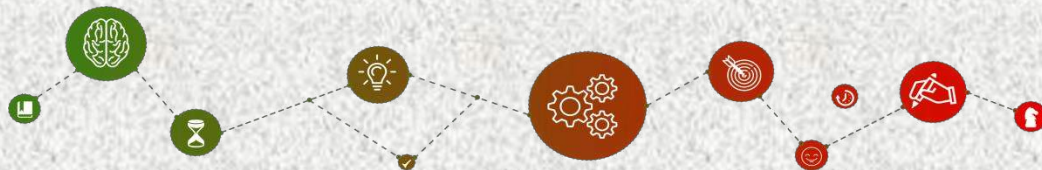




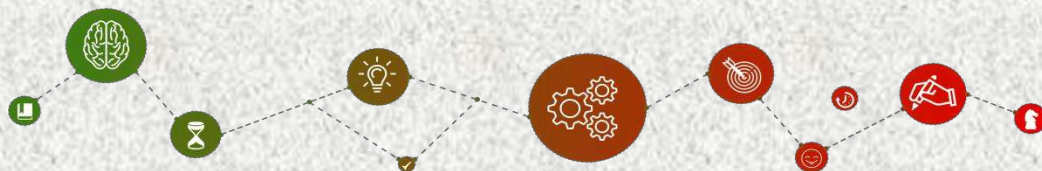




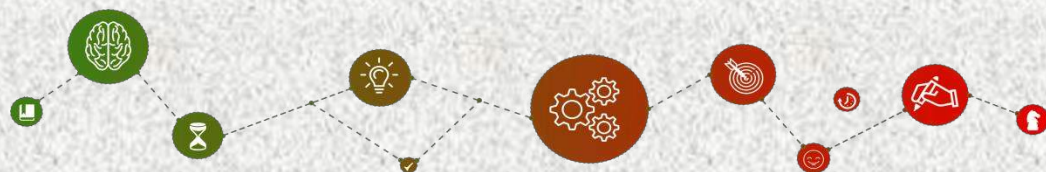
# Ощущения







# ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ





гнев



страх



отвращение



счастье



печаль



удивление спокойствие



тревога



любовь



депрессия



презрение



гордость



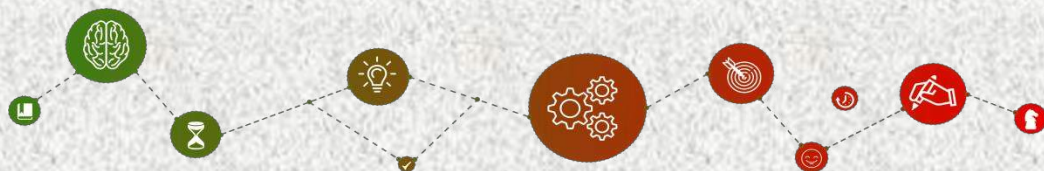
стыд



зависть

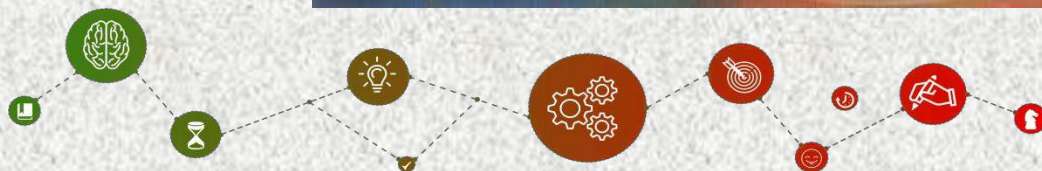


← ослабление напряжение →





# Верим картам с осторожностью





0+

100%

# СТРАХ

беспокойство    страх    тревога    ужас  
опасение    волнение    испуг    паника

# ГНЕВ

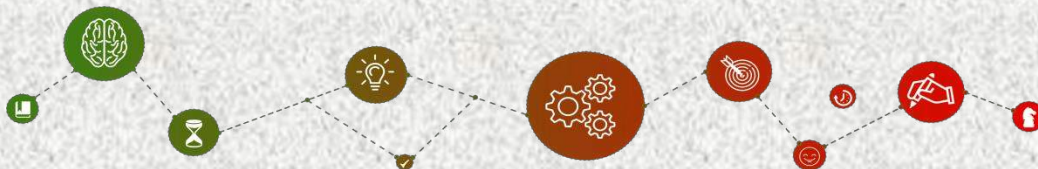
недовольство    досада    гнев    ярость  
раздражение    агрессия    ненависть

# ПЕЧАЛЬ

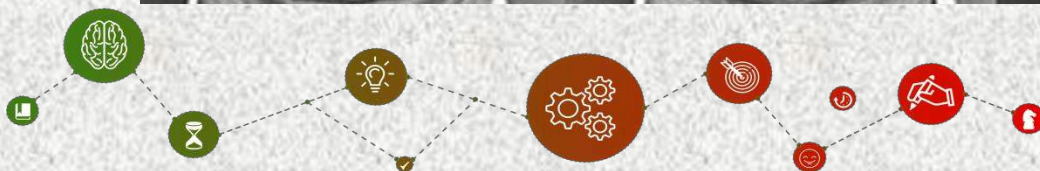
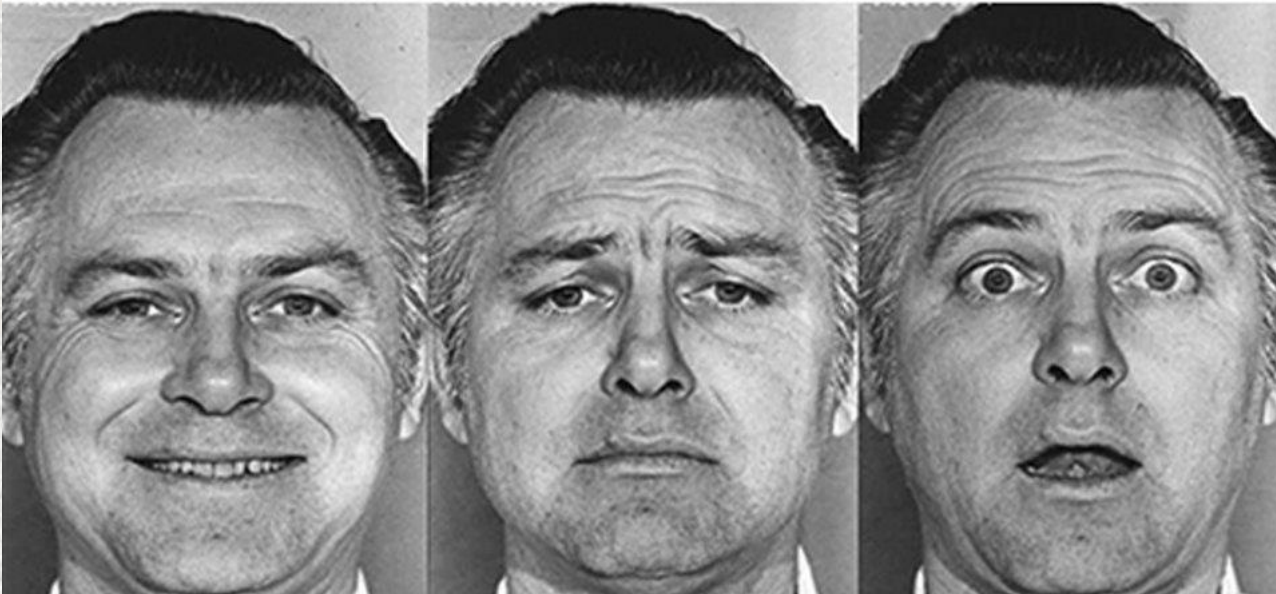
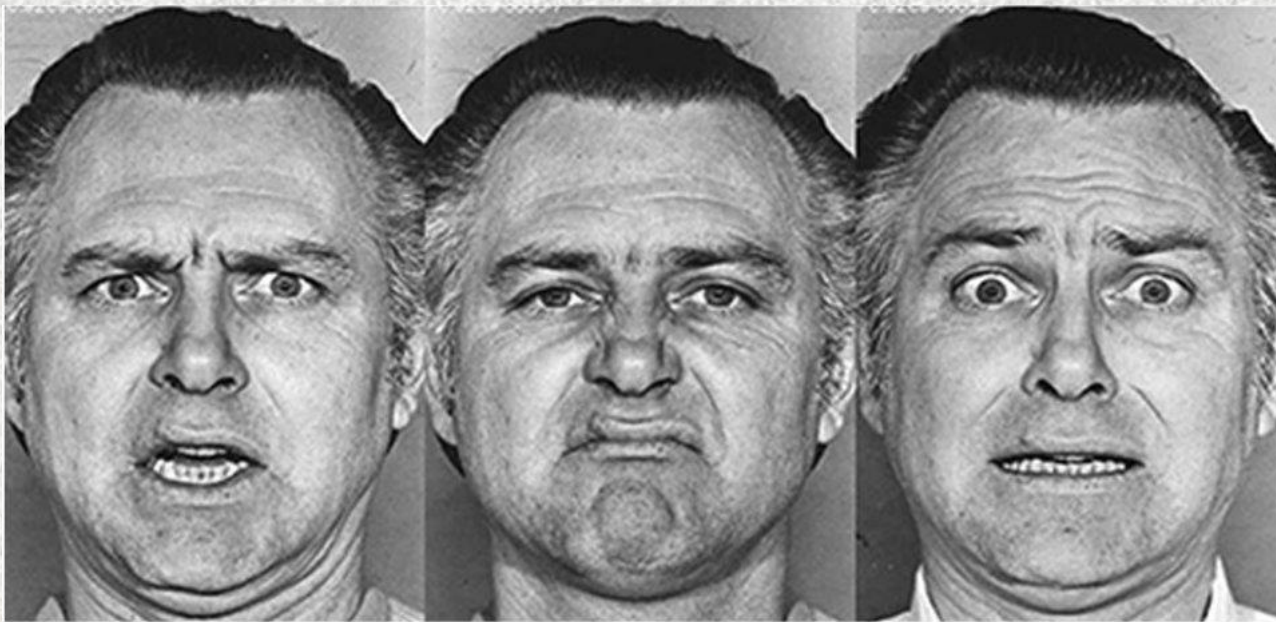
неудовлетворение    печаль    тоска    горе  
огорчение    грусть    апатия    «депрессия»

# РАДОСТЬ

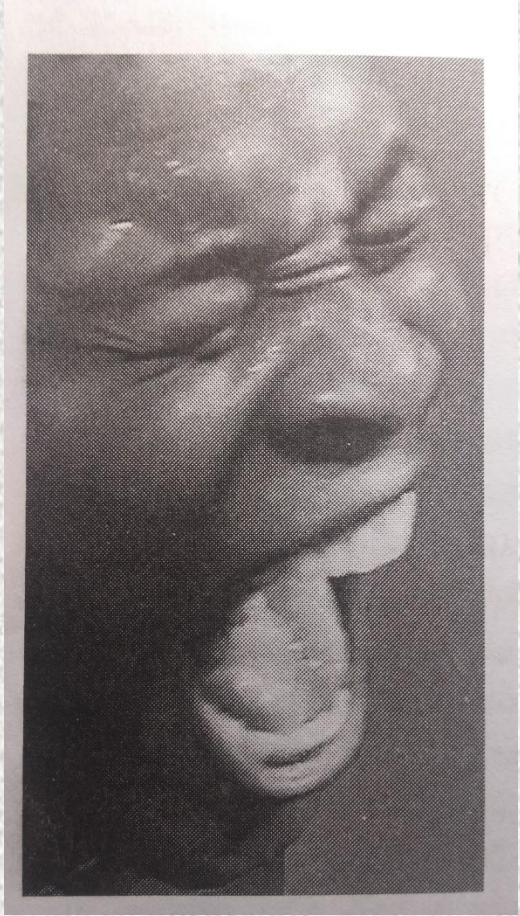
удовольствие    радость    восторг    эйфория  
спокойствие    удовлетворение    веселье    ликование



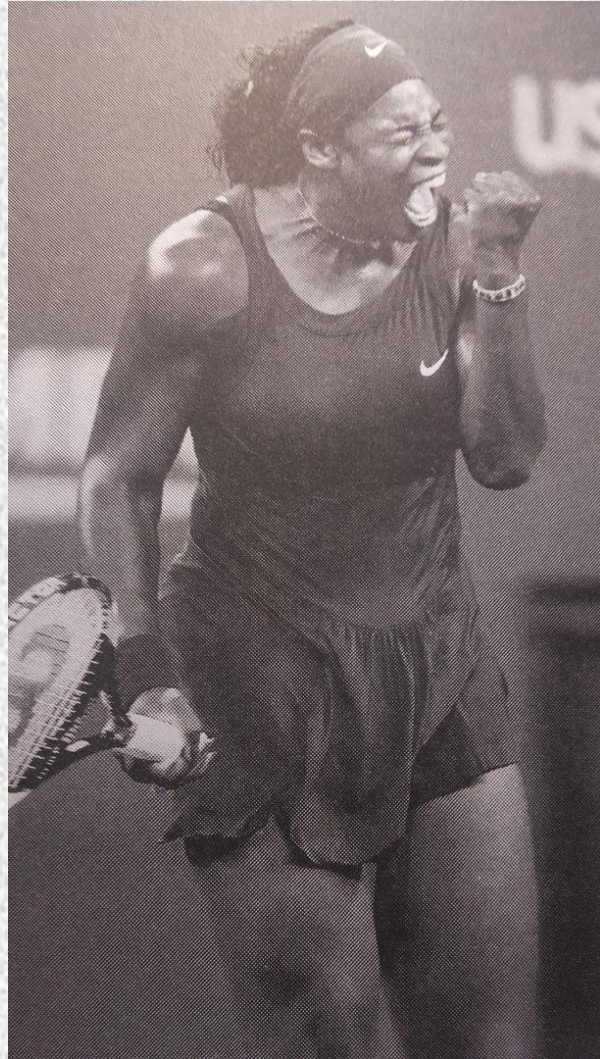






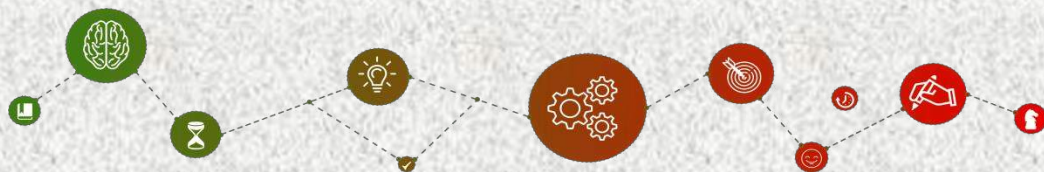






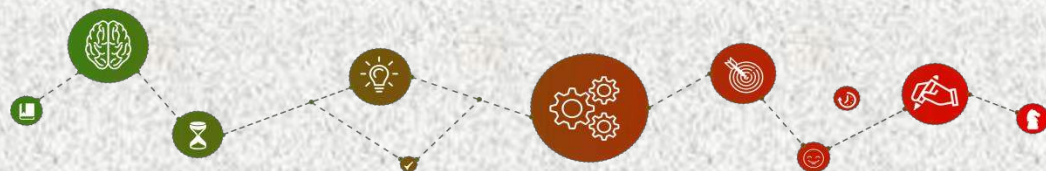
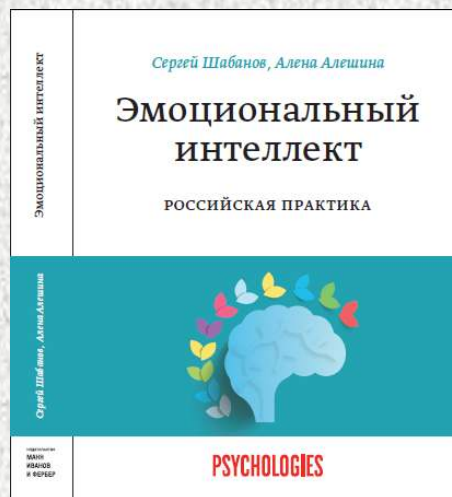


# НАПОМИНАЛКА



# Возможности развивать EQ

- ✓ Тренинги
- ✓ Вебинары
- ✓ Практический онлайн курс
- ✓ Книга

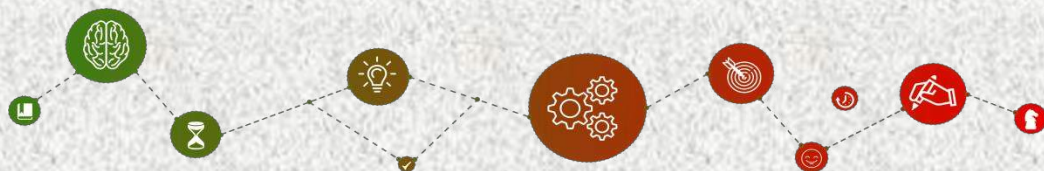




# БОНУС для участников выступления



- 2 главы книги по запросу



# До новых встреч!



**Вебинар «Развитие эмоционального интеллекта в тренингах: иллюзии и возможности»**

- 8 октября 2019 12.00-13.30
- Бесплатное участие

**Курс «Тренерское мастерство» (Санкт-Петербург)**

- Октябрь 2019 – март 2020
- Сертификация тренеров по эмоциональному интеллекту

**Для регистрации  
пишите на  
[alena@eqspb.ru](mailto:alena@eqspb.ru)**



# Спасибо за внимание!

Сергей Шабанов

+7 921 305 01 37

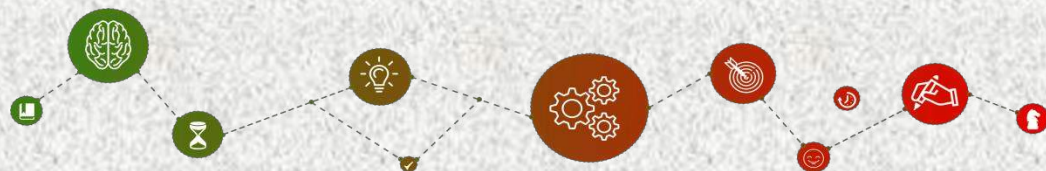
[sergey@eqspb.ru](mailto:sergey@eqspb.ru)

<https://www.facebook.com/sergey.eq>

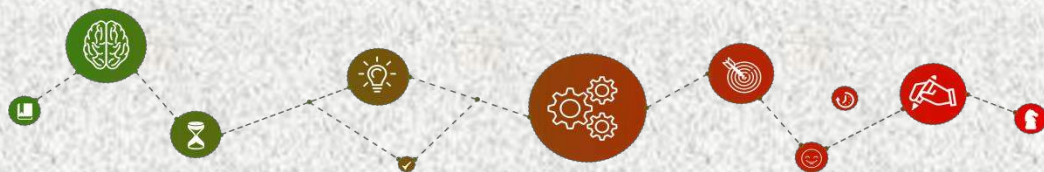
Тренинговая  
компания EQuator

(812) 425 42 24

[www.eqspb.ru](http://www.eqspb.ru)

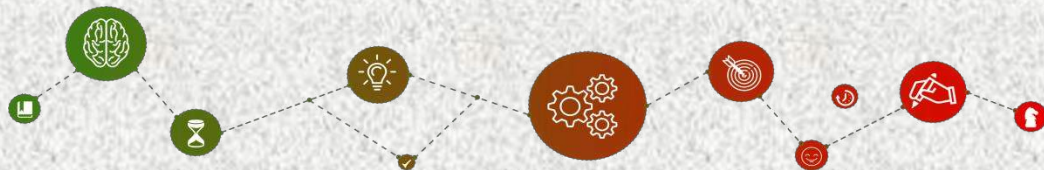


# НАПОМИНАЛКА



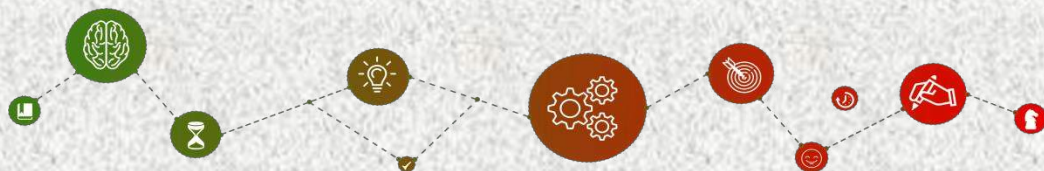


# Алгоритм управления эмоциями



# Алгоритм управления эмоциями

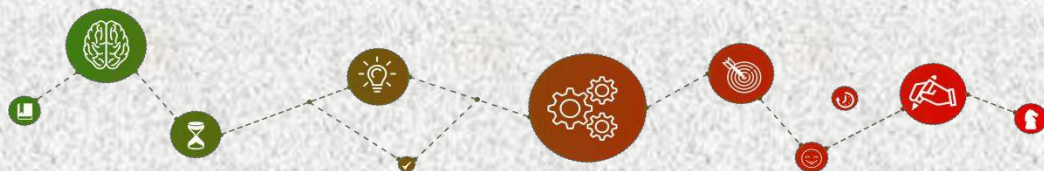
## 1. Осознать эмоцию





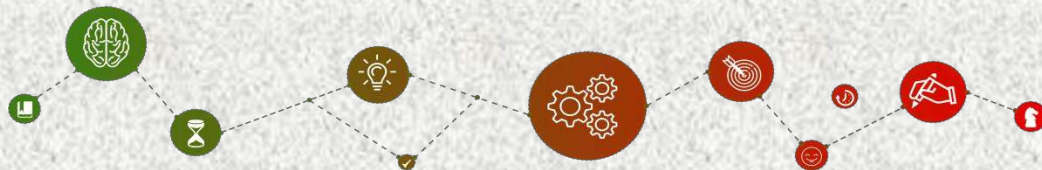
# Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)



# Алгоритм управления эмоциями

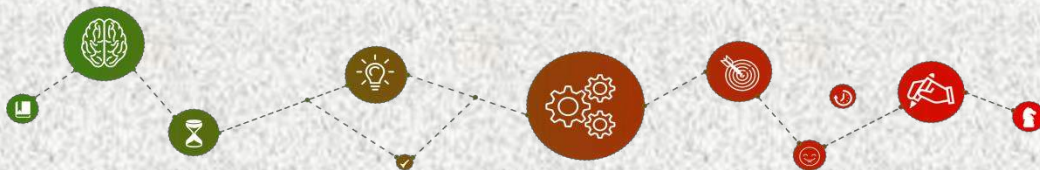
1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?





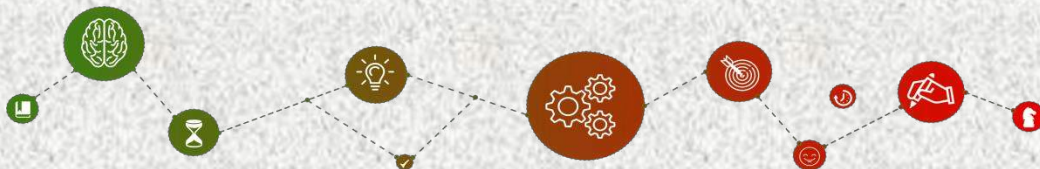
# Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели



# Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния





# Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния
6. Применить способ 😊

