

# Эмоциональный интеллект

Управлять собой. Влиять на других



Елена Тамазова

# Метакомпетенции будущего

**Метакомпетенции** – это компетенции, находящиеся над функциональными, социальными и когнитивными компетенциями и которые способствуют формированию новых навыков.

Отличие от компетенций – находятся над профессиональными умениями и навыками и нужны всем, вне зависимости от вида и сферы деятельности.

# Зачем нужны мета-компетенции?

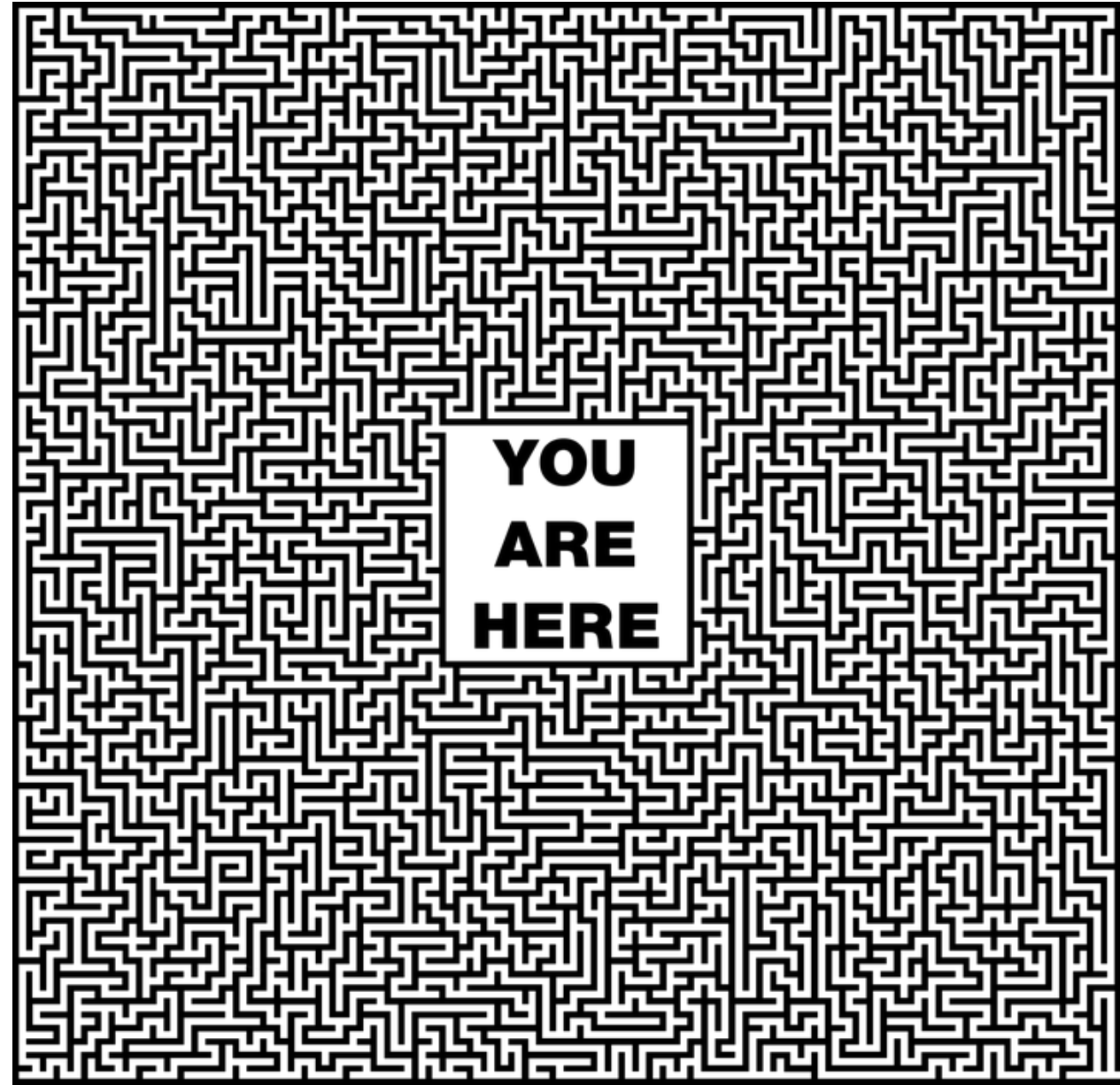
Чтобы преуспеть в **VUCA** - мире

**V** - Volatile – Динамичный

**U** - Uncertain – Непредсказуемый

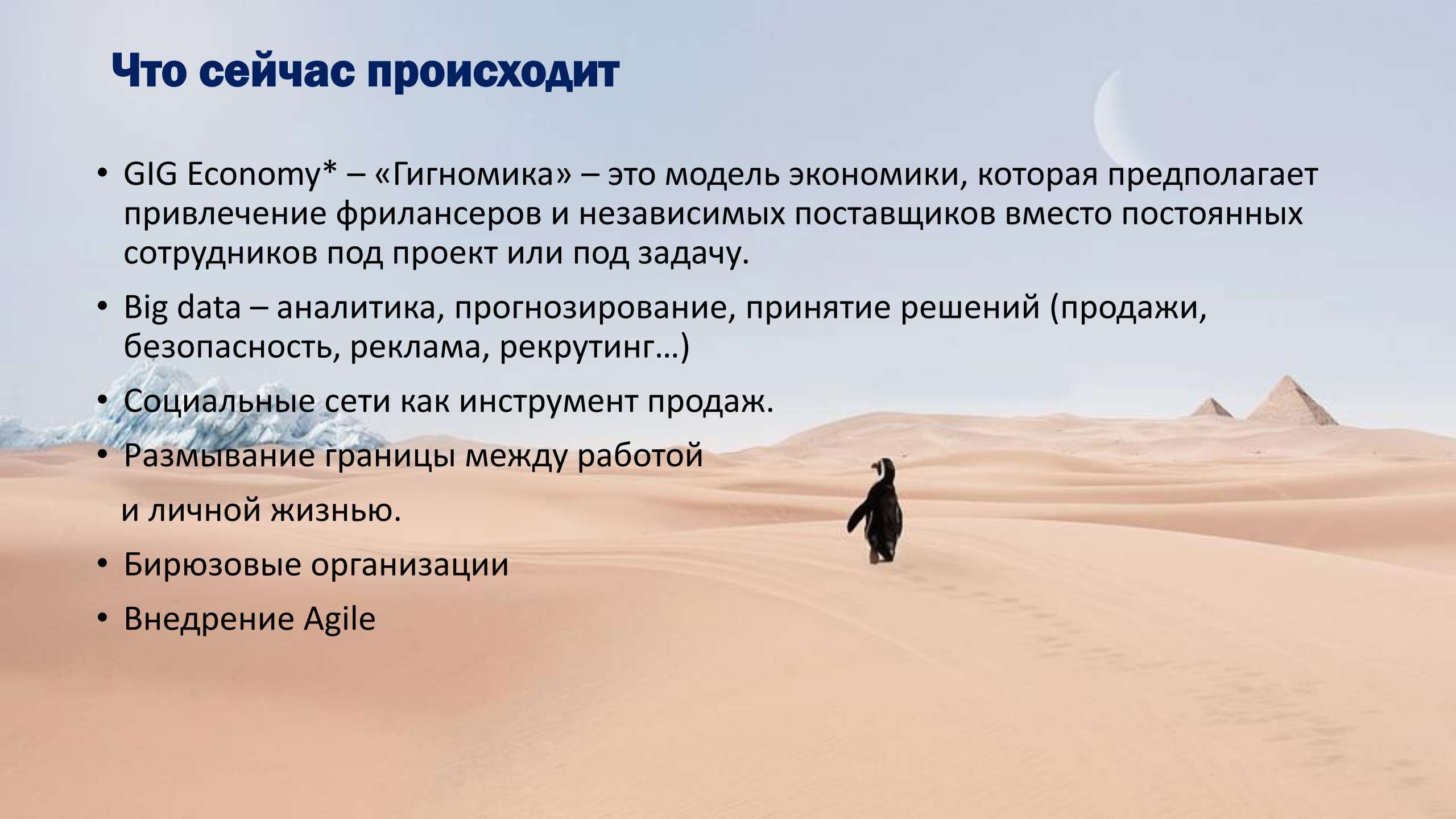
**C** - Complex – Сложный

**A** - Ambiguous – Неопределенный



# Что сейчас происходит

- GIG Economy\* – «Гигномика» – это модель экономики, которая предполагает привлечение фрилансеров и независимых поставщиков вместо постоянных сотрудников под проект или под задачу.
- Big data – аналитика, прогнозирование, принятие решений (продажи, безопасность, реклама, рекрутинг...)
- Социальные сети как инструмент продаж.
- Размывание границы между работой и личной жизнью.
- Бирюзовые организации
- Внедрение Agile



# Что нас ожидает в ближайшем будущем

- Когнификация – наступление искусственного интеллекта (Виртуальные помощники, подсказки, рекомендации о покупках)
- Жизнь в реальном времени – мгновенная реакция, мгновенный результат
- Информация становится потоком
- Персонализация и микросегментация
- Общие ресурсы и появление распределенной экономики
- Опыт и впечатления становятся новой экономикой
- Самый дорогой товар на рынке – **доверие и внимание**

# Какие бывают мета-компетенции

- Системное мышление
- Креативность
- Самоорганизация
- Эмоциональный интеллект
- Сотрудничество



# Какие бывают мета-компетенции

- Вовлекающая коммуникация
- Адаптивность
- Управление ресурсным состоянием
- Осознанность
- Лидерство
- Умение учиться и переучиваться в течение всей жизни.

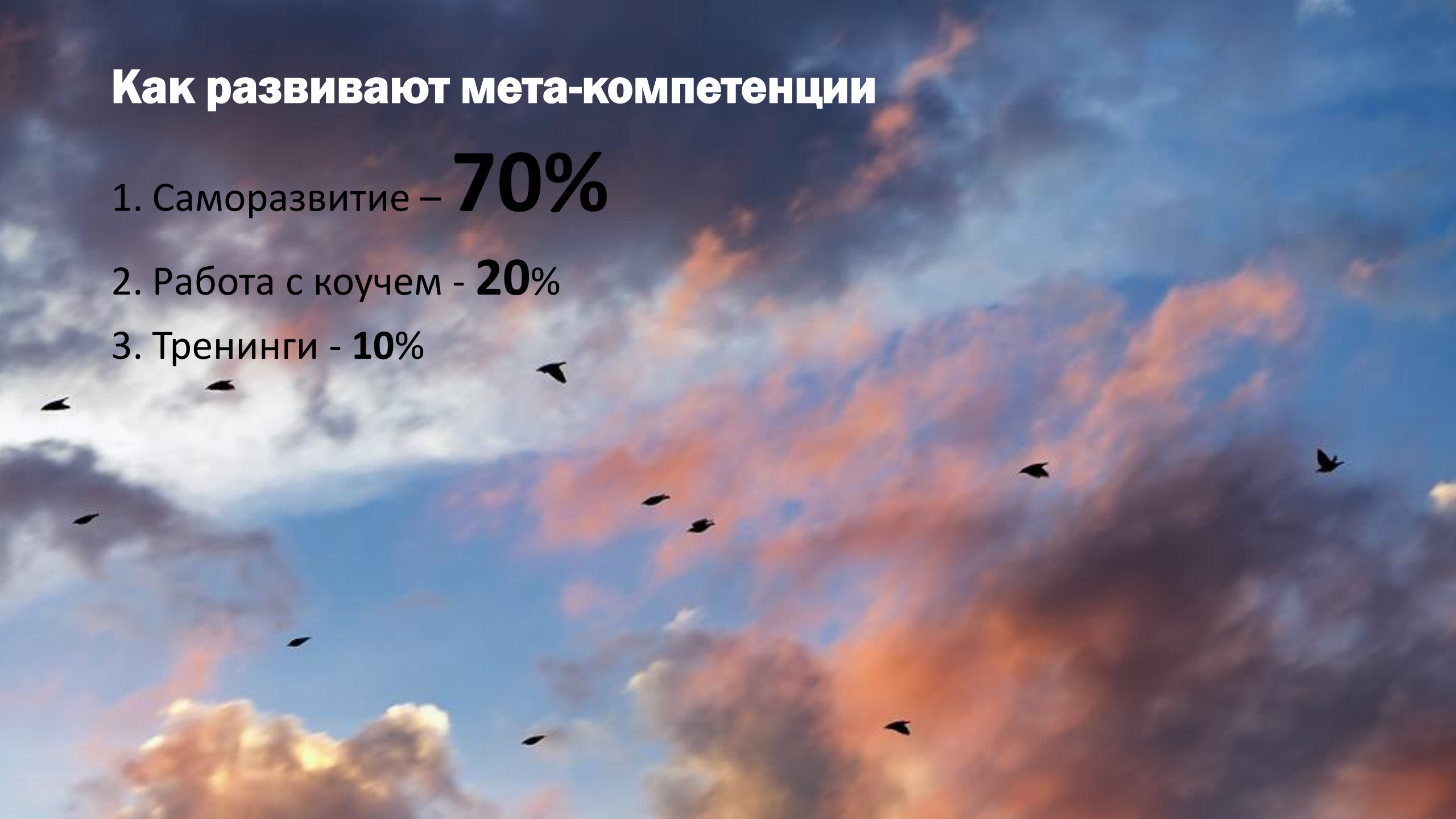


# Как развивают мета-компетенции

1. Саморазвитие – **70%**

2. Работа с коучем - **20%**

3. Тренинги - **10%**





# Эмоциональный интеллект

Тест Холла <http://psyttests.org/emotional/hall1.html>

- **Эмоциональная осведомленность** – это осознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций.
- **Управление своими эмоциями** – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями.
- **Самотивация** – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
- **Эмпатия** – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку.
- **Управление эмоциями других** – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.



# Эмоциональная глухота

$$i\hbar \frac{\partial \psi(\vec{r}, t)}{\partial t} = \left[ \hbar \tilde{\omega} + \beta |\psi(\vec{r}, t)|^2 - i\hbar \omega_{\text{inter}} \right]$$

# Экологические отношения

На равных, партнерские

Неэкологичные: эксплуатация, паразитирование,  
манипуляция, агрессия, унижение, контроль ...



# Управление ресурсным состоянием. Карта ресурсов



Внешние ресурсы	Внутренние ресурсы
Люди	Знания и умения
Деньги	Юмор
Время	Сила воли
Информация	Здоровье
Технология	Позитивность
Природные ресурсы	Энергия
	Любовь (к себе и ближнему)
	Креативность
	Таланты
	Интуиция
	Эмоциональный интеллект
	Другое



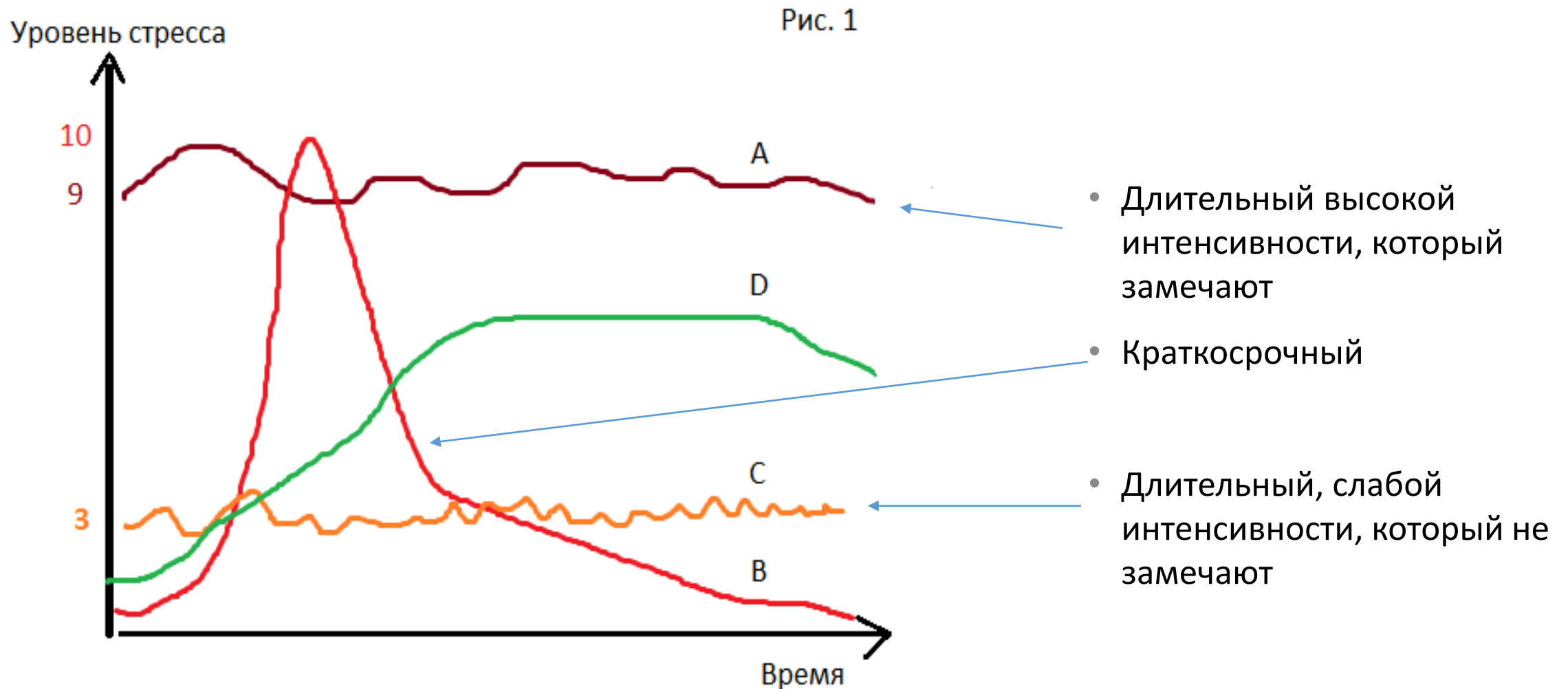
# Управление энергией

- **Разобраться с пожирателями энергии:** страх, перфекционизм, хаос, неопределенность, обида, долги, болезнь, гнев, нытики и жалобщики, стресс, принуждение, отложенные решения, пустые разговоры, сомнения, зацикленный на негативе внутренний диалог ...

И многое другое

- **Восстанавливать энергию:** любовь, природа, правильные и жизнеутверждающие книги, медитативный бег, творчество, любимое дело, дети, радость, красота, здоровый сон ...

# Управление стрессом



# Развитие эмоционального интеллекта

A young boy and girl are looking intently at something held in an adult's hand. The boy, on the left, has short blonde hair and is wearing a red and white striped shirt. The girl, on the right, has long blonde hair and is wearing a pink dress. They are outdoors, with a blurred background of trees and greenery. The adult's hand is visible in the foreground, holding a small object that the children are focused on.

**Через осознанность:**

Что сейчас происходит?

Зачем мне это?

Что хорошего в том, что происходит?

Как использовать во благо?

# Упражнения на развитие эмоционального интеллекта

Дневник эмоций

Ситуация – эмоция – действия

Установки про эмоции

Упражнения на снятие напряжения

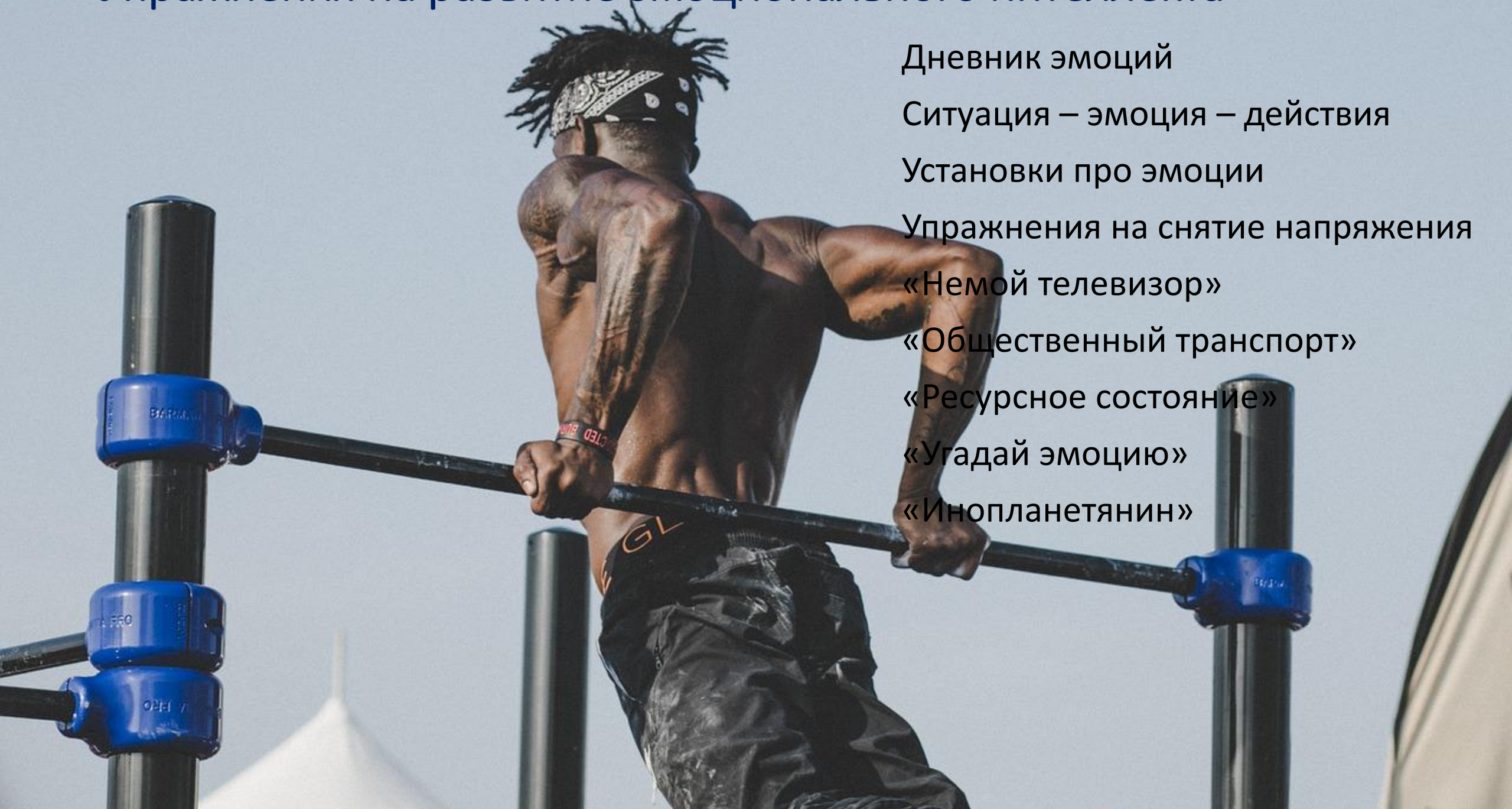
«Немой телевизор»

«Общественный транспорт»

«Ресурсное состояние»

«Угадай эмоцию»

«Инопланетянин»





# Упражнение

- Я удивлюсь, если
- Я обрадуюсь, когда
- Я огорчусь, когда
- Я испугаюсь, если
- Я разозлюсь, если
- Меня бесит, когда
- Я обязательно вмешаюсь, когда



# Управление эмоциями: тело, разум и чувства

## Тело:

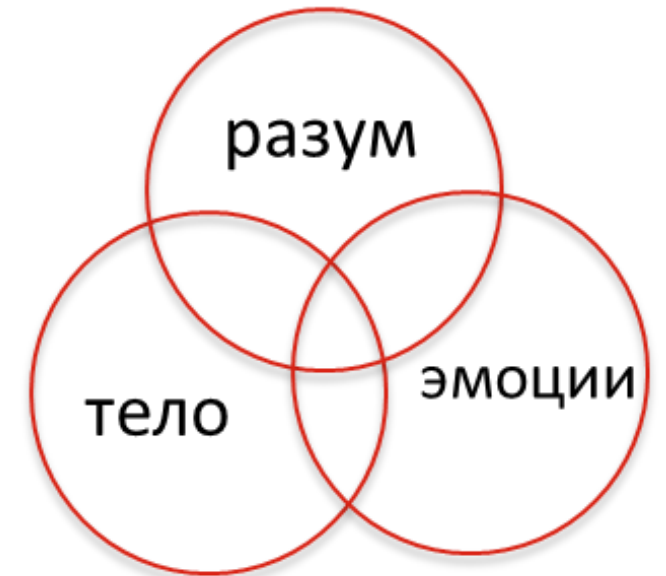
- Спорт, водные процедуры и йога, правильное сбалансированное питание, массаж, акупунктура, дыхательные техники, физические упражнения, танцы, фитотерапия, ароматерапия и т.д.

## Разум:

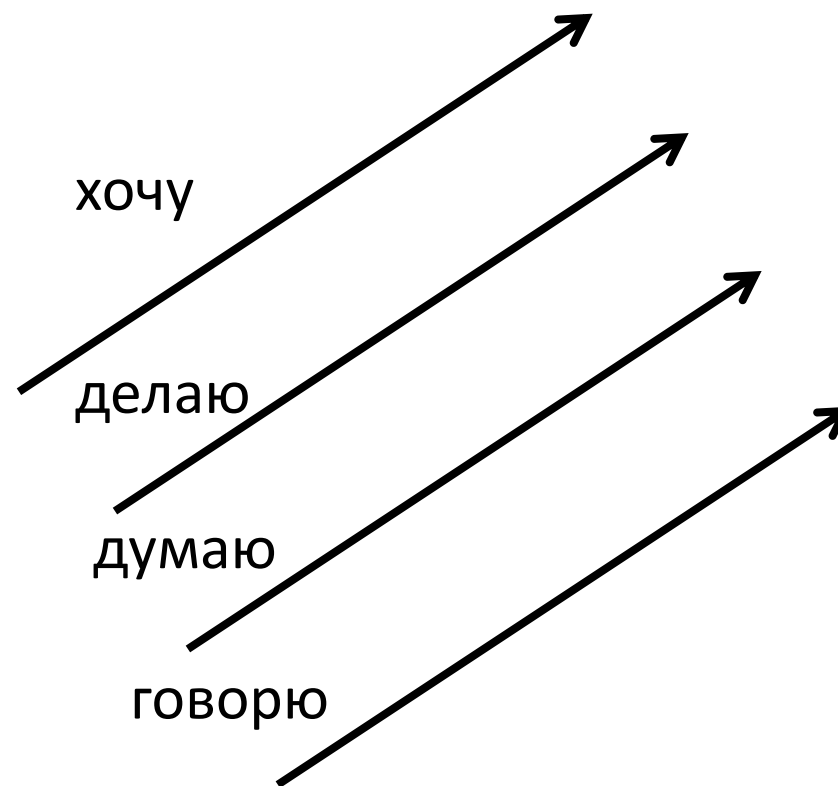
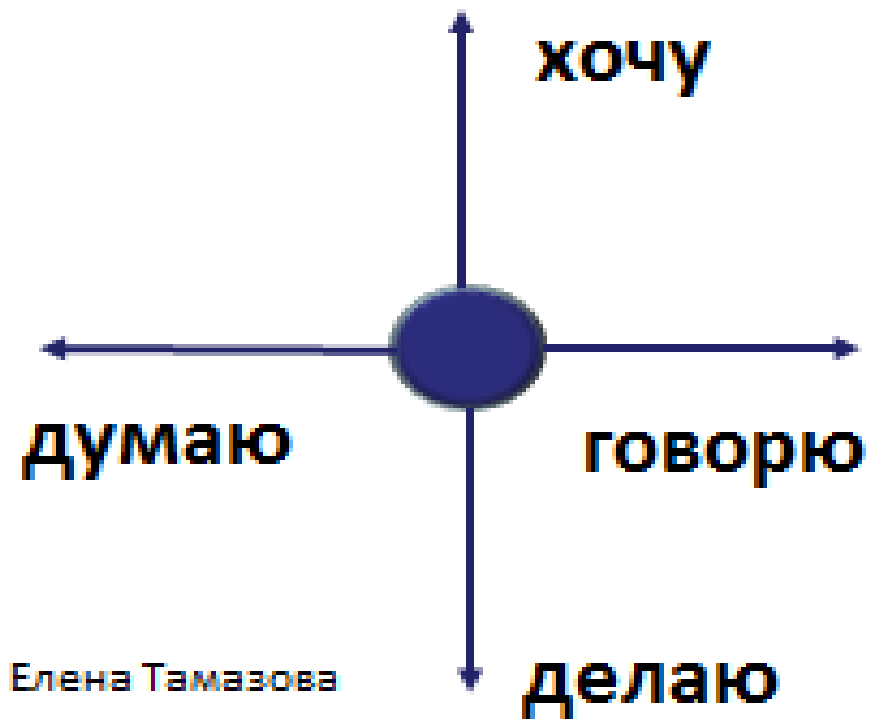
- Думать, осознавать, использовать связку «наблюдаю, понимаю, действую»
- Позитивное мышление – не заикливаться и переключаться. Упражнение «перевертыш»
- Запуск поискового поведения

## Эмоции:

- Медитация, визуализация, положительные эмоции, общение с друзьями и родными, красота, искусство и т.д.



# Конгруэнтность



## Невербальная коммуникация

Невербальные сигналы могут выполнять пять ролей:

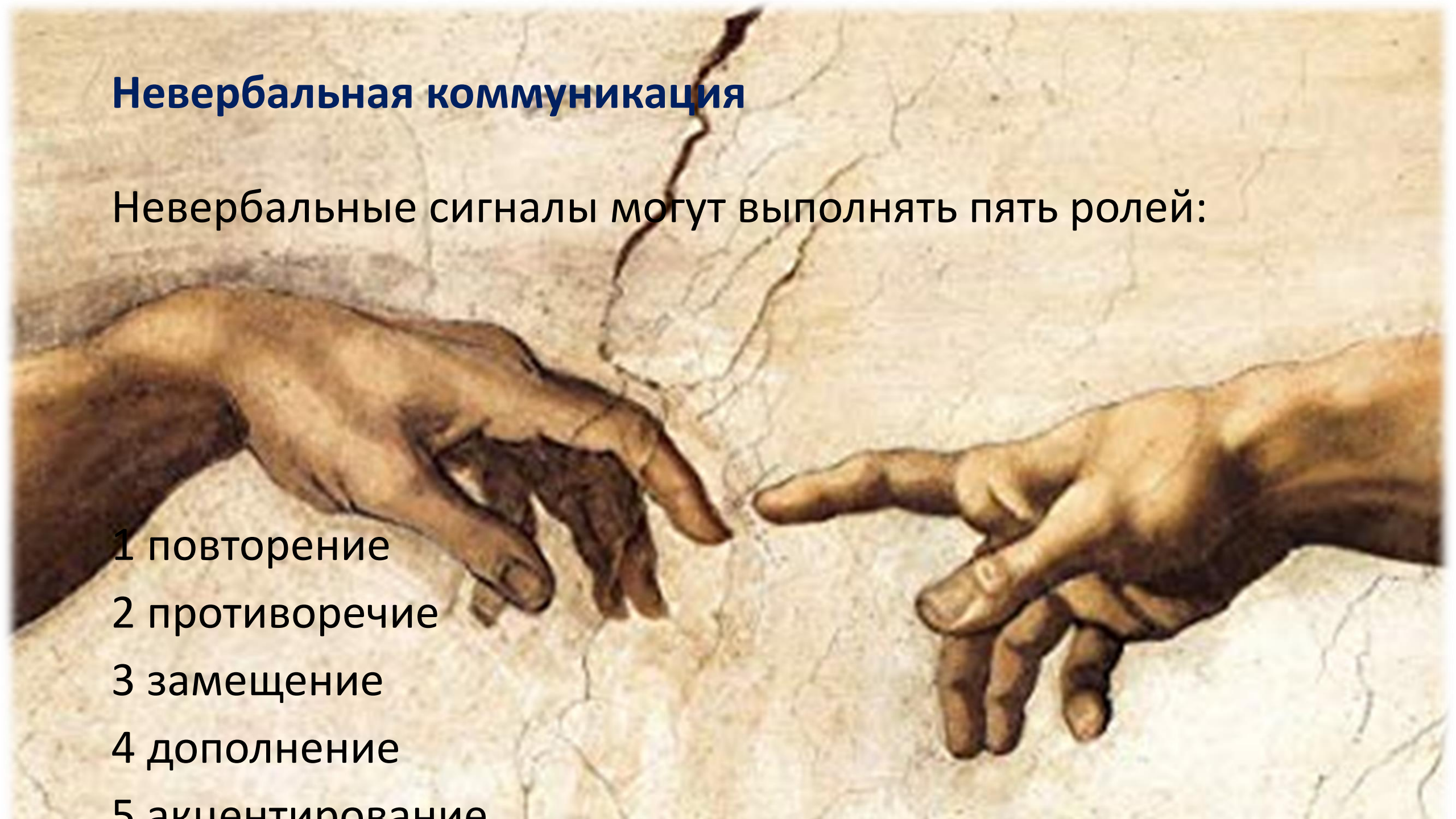
1 повторение

2 противоречие

3 замещение

4 дополнение

5 акцентирование

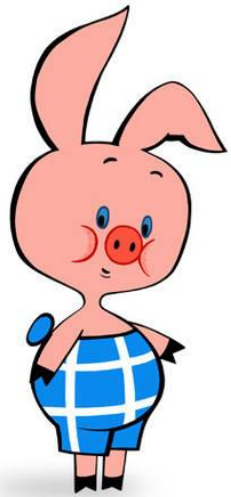


# Типы невербальной коммуникации

- Жесты и позы тела, осанка
- Мимика, взгляд
- Личное пространство (проксемика)
- Прикосновения
- Паралингвистические средства: голос , тон, тембр, темп, акцент, высота, интонация, звукоподражания, смех и т.д.)
- Уровень энергии
- Запах
- Внешний вид



# Особенности общения с людьми с различными типами темперамента



Сангвиник



Флегматик



Меланхолик



Холерик

# Восемь степеней слушания

1. Игнорирование
2. Формальное слушание
3. Слушаю, чтобы дождаться паузы и встрять
4. Слушаю, чтобы понять содержание (слова)
5. Слушаю, чтобы понять смысл (что именно человек хочет сказать?)
6. Слушаю, чтобы понять, зачем человек это говорит?
7. Слушаю и сопереживаю
8. Слушаю не я



# Сотрудничество и вовлекающая коммуникация



By Frits Ahlefeldt



# Профилактика эмоционального выгорания

## Ловушки:

- Перфекционизм
- Сверхзадача
- Стартап
- Неумение управлять временем (собой)
- Неправильно выстроенные процессы (или отсутствие процессов)
- Культ работы «на разрыв аорты» (начальник самодур)
- Установка на «успешный успех»

# Эмоциональное выгорание



## Признаки:

*На уровне организации (группы)*

- Апатия
- Цинизм
- Снижение продуктивности
- Ошибки
- Саботаж

## Признаки:

*На личном уровне*

- Постоянная усталость
- Проблемы со сном, питанием
- Проблемы со здоровьем
- Снижение концентрации, внимания
- Удрученное состояние
- Чувство тревоги
- Гнев и раздражительность

# Профилактика эмоционального выгорания

## Экстренные меры:

- Отпуск
- Госпитализация
- Изменение сферы деятельности
- Работа с профессионалом

## Профилактика

- Осознанность и самодиагностика
- Позитивность, поддержание ресурсного состояния (физкультура, питание, сон, дыхание, йога, медитация и т.д.)
- Работа с профессионалом
- Награды, признание и деньги
- **Перезагрузка**



Звоните: +79169250028

Пишите: [elenatamazova@yahoo.co.uk](mailto:elenatamazova@yahoo.co.uk)

What's

NEXT