

«Эмоциональный интеллект»

Цель на курс

Перед тем как начать занятия, предлагаем вам сделать свою первую заметку – рассказать о том, с какими задачами и целями вы пришли на курс. Это важно, ведь нужно воспринимать уроки не как абстрактную информацию, а изучать теорию и выполнять упражнения, осознавая, чем конкретно вам все это поможет в жизни.

Вот почему мы предлагаем вам тщательно, не торопясь, подумать над своей целью обучения и **ответить на вопрос:**

«Зачем мне необходимо развивать свой эмоциональный интеллект и учиться лучше управлять своими эмоциями и чувствами окружающих, какие свои задачи я хочу решать с помощью данного курса?»

Запишите свой ответ, а также коротко опишите, каким вы видите процесс достижения этой цели.

Возможно, для этого вам пригодятся критерии SMART, использование которых поможет сделать цель не просто мечтой, а реально достижимой планкой. В соответствии с этой техникой, **цели должны быть:**

S Specific – конкретными; направленными на решение тех или иных задач в четко определенной области.

M Measurable – измеримыми; чтобы на основе их анализа можно было вывести показатель прогресса.

A Assignable, Attainable, Achievable – достижимыми; нужно понять, есть ли необходимые навыки и инструменты для успешной реализации.

R Relevant – релевантными; с нацеленностью на результат, который может быть достигнут с учетом имеющихся ресурсов, и соответствующими имеющимся навыкам.

T Time-related – ограниченными по времени; границы достижения цели должны быть четко определены.

Постарайтесь объективно взглянуть на свое состояние со стороны и поставьте себе цель на курс по критериям SMART. После этого нажмите «Сохранить заметки».

Теперь, когда первая задача выполнена, можно двигаться дальше.

Важно! Мы рекомендуем проходить не более одного урока в день, чтобы не упустить рефлексии (внутренний анализ и принятие) полученной информации.

Заметок не оставлено.

Урок 2. Осознание эмоций

Осознание своих эмоций – это способность замечать, понимать и признавать свои эмоциональные состояния без суждений или подавления. Это мощный инструмент, который помогает лучше понять себя и свои реакции.

Эмоциональная осведомленность представляет собой психологическую и практическую концепцию, которая основывается на способности осознавать свои эмоции, физические ощущения и мысли в настоящем моменте.

Основные аспекты эмоциональной осведомленности **включают в себя:**

- Присутствие в настоящем
- Осознавание эмоций
- Принятие себя и своих эмоций
- Отсутствие реактивности

Преимущества и выгоды **от осознания эмоций:**

- Лучшее самосознание
- Эмоциональная саморегуляция
- Улучшение межличностных отношений
- Более адекватные решения
- Уменьшение стресса и тревоги
- Достижение успеха и профессиональное развитие
- Улучшение здоровья и благополучия
- Развитие эмоционального интеллекта

Эмоциональная осведомленность играет важную роль в управлении стрессом и принятии решений. Понимание своих эмоций и умение осознанно относиться к ним позволяют лучше справляться с эмоциональными вызовами и стрессовыми ситуациями. А способствуют этому особые механизмы психики.

Эмоциональная осведомленность позволяет нам более точно распознавать и понимать наши эмоциональные реакции на стрессовые ситуации. Она позволяет нам отделить эмоциональные реакции от процесса принятия решений.

Кроме того, когда мы осознанно воспринимаем свои эмоции, мы можем принимать более адекватные меры для снижения уровня стресса и напряжения. Плюс ко всему, эмоциональная осведомленность улучшает нашу способность к эмпатии, что также влияет и на уровень стресса, и на принимаемые нами решения.

Это же отражается и на разрешении конфликтов, ведь осознанность помогает обратить внимание на эмоциональные состояния, которые могут возникать во время конфликтов, и развить более конструктивные и эмпатичные способы взаимодействия с другими людьми.

Несколько самых простых способов стать более **эмоционально осознанными**:

- Ежедневные моменты осознанности
- Определение своих эмоций
- Ведение дневника эмоций
- Дыхательные упражнения
- Остановка и перенаправление реакции
- Использование «Я-сообщений»
- Любопытность к эмоциям
- Осознанность в ежедневных делах
- Практика эмпатии

И еще один важный момент: занимаясь практикой осознанности или любой дугой, которая является для вас нетипичной, не стремитесь делать это как можно дольше. Увеличивайте время постепенно. Так ваша психика и ваш мозг привыкнут к этому быстрее, а сам путь перестройки будет более легким.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Осознанность](#)
- [Развитие осознанности в повседневной жизни](#)
- [Техники и упражнения для осознанности](#)
- [Упражнения для осознанности](#)
- [Осознанность и ее преимущества](#)
- [Осознанность: пять практик](#)
- [Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире](#)
- [10 признаков неосознанной жизни](#)
- [Медитация во время ходьбы](#)
- [Гайд по майндфулнесс: что это, для чего нужно и как практиковать](#)

Заметок не оставлено.

Урок 3. Распознавание эмоций

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни и оказывают сильное влияние на наше поведение, решения и межличностные отношения. Осознание и идентификация различных эмоций позволяют лучше понимать себя и окружающих, а также улучшить коммуникационные навыки, играют важную роль и в развитии эмоционального интеллекта.

Базовые эмоции – это эмоции, присущие совершенно любому человеку, невзирая на его пол, возраст, расу, культуру, место жительства, профессию и т.д. Они являются общими для всех и каждого.

Наибольшую популярность получили классификации базовых эмоций американских психологов Пола Экмана и Кэрролла Изарда

Пол Экман называет **семь базовых эмоций**:

- Радость
- Удивление
- Печаль
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Страх

Список Кэрролла Изарда шире, и ученый выделяет **следующие базовые эмоции**:

- Радость – это одна из основных положительных эмоций. Для нее свойственно чувство счастья, удовлетворенности и удовольствия. Считается положительной внутренней мотивацией.
- Удивление – это нейтральная эмоция, способная перерасти в радость, страх или интерес.
- Печаль – это негативная промежуточная эмоция между состояниями тоски, уныния и грусти (может перерасти в одно из них).
- Гнев – это интенсивная негативная эмоция, способная затуманить рассудок и повлечь неконтролируемые действия.
- Отвращение – это негативная эмоция, принимающая форму пассивного или активного неприятия чего-либо.
- Презрение – это негативная эмоция, выражающая отрицательное отношение к чему-либо (человеку или его поведению, ситуации), способная перерасти в гнев или ненависть.
- Страх – это негативная эмоция, связанная с реальной или предполагаемой угрозой.
- Стыд – это негативная эмоция, связанная с неприемлемыми действиями самого человека (или действий кого-то другого) и погружающая его во внутренние переживания.
- Интерес – это положительная эмоция, мотивирующая к познавательной активности и приносящая чувство удовлетворенности от получения информации на конкретную тему (о конкретном объекте).
- Вина – это негативная эмоция, отражающая отрицательное отношение человека исключительно к своим действиям.

- Смушение – это негативная эмоция, выражающаяся в ощущении внутреннего дискомфорта и чувстве незащищенности в ситуациях социального взаимодействия.

Все остальные эмоции, согласно Изарду, являются той или иной модификацией или комбинацией базовых, а также возникают на их основе.

Среди других положительных эмоций можно выделить **следующие**:

- Веселье
- Трепет
- Надежда
- Умиротворенность
- Гордость
- Вдохновение
- Любовь

Перечисленные эмоции позволяют человеку ощутить весь спектр положительных чувств. Большинство из них присутствуют в жизни людей буквально ежедневно, и распознать их очень просто. Однако для этого необходимо обладать хорошей наблюдательностью и быть внимательным к поведенческим проявлениям.

Среди других отрицательных эмоций можно выделить **следующие**:

- Обида
- Зависть
- Ненависть
- Беспокойство
- Злость
- Агрессия
- Раздражение
- Ревность
- Ярость
- Неуважение

Этих негативных эмоций достаточно, чтобы обрисовать гамму отрицательных человеческих чувств. Помимо прочего, имейте в виду, что многие из них связаны с соответствующими чертами характера человека: агрессия – агрессивность, страх – боязливость, зависть – завистливость и т.д.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Чувства, эмоции и ощущения: первый шаг к профайлингу](#)
- [Теория эмоций Роберта Плутчика](#)
- [Положительные эмоции](#)
- [Психологические триггеры](#)
- [Негативные эмоции](#)
- [Десять эмоций силы по Тони Роббинсу](#)
- [Потребностно-информационная теория П. В. Симонова](#)
- [Психические процессы: виды и краткая характеристика](#)
- [Необычные психологические теории](#)
- [Защитные механизмы психики и психодиагностика «Индекс жизненного стиля»](#)

Заметок не оставлено.

Урок 4. Причины эмоций

Эмоции – это неотъемлемая часть нашей жизни, и они играют ключевую роль в формировании наших реакций и принятии решений.

Научившись исследовать свои эмоции, мы сможем лучше понимать, почему возникают определенные чувства в различных ситуациях и как они влияют на наше поведение.

Существует множество различных теорий эмоций, которые пытаются объяснить причины и последствия эмоциональных реакций, которые испытывают люди.

Основные теории можно разделить на **три большие группы**:

- Физиологические теории – предполагают, что эмоции обусловлены телесными реакциями.
- Неврологические теории – предполагают, что эмоции обусловлены мозговой активностью.
- Когнитивные теории – предполагают, что эмоции обусловлены мыслями и умственной деятельностью.

Опираясь на три эти категории, психологи предложили **шесть основных теорий эмоций**:

- Эволюционная теория эмоций. Согласно эволюционной теории эмоций, эмоции побуждают людей быстро реагировать на раздражители в окружающей среде, что помогает повысить шансы на успех и выживание.
- Теория эмоций Джеймса-Ланге. Согласно теории эмоций Джеймса-Ланге, внешние раздражители вызывают физиологические реакции. А эмоциональная реакция зависит от того, как мы их интерпретируем.

- Теория эмоций Кэннона-Барда. Эта теория предполагает, что эмоции возникают, когда таламус посылает сообщение в мозг в ответ на стимул, что приводит к физиологической реакции. В то же время, мозг также получает сигналы, запускающие эмоциональные переживания.
- Теория эмоций Шахтера-Зингера. Также эта теория известна как двухфакторная теория эмоций. Она предполагает, что сначала возникает физиологическое возбуждение, а затем человек должен определить причину этого возбуждения, чтобы испытать его и обозначить как эмоцию.
- Когнитивная теория оценки. Согласно оценочным теориям эмоций, возникновению эмоций предшествует мышление. Теория когнитивной оценки утверждает, что наш мозг сначала оценивает ситуацию, а результирующей реакцией является эмоция.
- Теория лицевой обратной связи. В русскоязычном варианте можно чаще увидеть название «Гипотеза мимической обратной связи». Эта теория предполагает, что выражение лица связано с переживанием эмоций, а эмоции напрямую связаны с изменениями лицевых мышц.

Причины эмоций можно условно разделить на **глубинные и поверхностные**:

- Глубинные причины эмоций связаны с нашими внутренними убеждениями, ценностями, переживаниями и опытом.
- Поверхностные причины эмоций связаны с внешними обстоятельствами, ситуациями и событиями, которые непосредственно вызывают эмоциональные реакции.

Глубинные причины эмоций лежат в основе наших жизненных установок и складываются из наших переживаний, прошлого опыта и воспитания. Они формируют наше эмоциональное «Я», влияют на наши реакции в различных ситуациях и на наш образ жизни.

Поверхностные же причины эмоций, в свою очередь, обусловлены конкретными ситуациями и событиями. Эти причины могут быть краткосрочными и меняться в зависимости от внешних обстоятельств.

Поверхностными причинами эмоций **могут служить**:

- Внешние события
- Внешние раздражители

Глубинными причинами эмоций **могут служить**:

- Прошлый опыт
- Внутренние убеждения и ценности
- Неполноценность и самооценка

Глубинные причины эмоций являются более стабильными и неизменными в долгосрочной перспективе. Они формируют наш характер и личностные особенности, а также оказывают влияние на то, как мы воспринимаем мир и взаимодействуем с окружающими.

Их понимание позволяет нам осознать, что наши реакции не связаны с поверхностными причинами, а являются результатом неразрешенных эмоциональных проблем, внутренних установок и убеждений.

И это может и должно стать отправной точкой для работы над собой, применения различных методов управления эмоциями и развития умения справляться с деструктивными эмоциональными состояниями.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Теория эмоций Роберта Плутчика](#)
- [Психологические триггеры](#)
- [Теория привязанности](#)
- [Потребностно-информационная теория П. В. Симонова](#)
- [Двухфакторная теория мотивации Герцберга](#)
- [Ресурсное состояние: почему мы теряем его и что с этим делать?](#)
- [Эмоциональный якорь: определение, примеры, установление и освобождение](#)
- [Эмоциональная память](#)
- [Самопознание: как понять и использовать особенности своего характера](#)
- [Аутоагрессия: что это такое, причины и формы у детей и взрослых](#)

Заметок не оставлено.

Урок 5. Саморегуляция и стресс

Жизнь нередко подбрасывает нам различные вызовы, и умение справляться с эмоциями и стрессом играет ключевую роль в нашем благополучии и успехе.

Способность самостоятельно регулировать свои эмоции помогает нам принимать более осознанные и продуманные решения, поддерживать гармоничные отношения с окружающими, пребывать в благоприятном состоянии и, в конечном итоге, повышает качество нашей жизни.

Эмоциональная саморегуляция – это процесс осознанного и активного контроля человека над своими эмоциональными состояниями. Это умение позволяет нам эффективно управлять своими эмоциями, чтобы сохранять психологическое равновесие и приспосабливаться к различным ситуациям.

Можно выделить несколько основных **целей эмоциональной регуляции**:

- Эмоциональное благополучие
- Улучшение отношений
- Принятие эффективных решений
- Успешное преодоление трудностей
- Улучшение психического и физической здоровья

Эмоциональная саморегуляция требует усилий и практики, но это ценное умение, которое способствует нашему личностному росту и общему благополучию.

Стресс – это реакция организма на внешнее воздействие, позволяющая организму адаптироваться к нему.

Понятие «стресс» обычно принято употреблять в негативном ключе, когда он выступает реакцией на неблагоприятные психологические факторы. Но оно включает в себя и реакцию на неблагоприятные физические воздействия. Таким образом, стресс может быть и физическим, и психологическим.

Кроме того, стресс вполне может стать реакцией на положительные воздействия.

Причинами физического стресса может быть то или иное физическое воздействие, к которому должен адаптироваться организм. А вот с причинами психологического стресса все сложнее.

В самом общем виде их можно разделить на внешние и внутренние. Под внешними подразумеваются события внешнего мира: война, локдаун, эпидемия, проблемы на работе и в личной жизни. Под внутренними имеются в виду результаты мыслительных процессов, переоценка жизненных ценностей, экзистенциальный кризис и т.п.

В разумной мере стресс нужен каждому человеку, чтобы приспособиваться к новому окружению и обстоятельствам. Без него вы не сможете выйти из зоны комфорта и достигать новых высот. Но когда он становится хроническим и действует продолжительно, могут начаться проблемы.

Длительный стресс чреват большими неприятностями. И вот лишь **некоторые из них**:

- **Стресс загрязняет мозг**
- Стресс повышает риск возникновения сердечных приступов и заболеваний сердца
- Стресс убивает иммунную систему
- Стресс содействует старению
- Стресс способствует набору веса и расстройству пищеварения
- Стресс ухудшает настроение и взаимоотношения с людьми
- Стресс усиливает боль
- Стресс влияет на кожу, волосы и зубы
- Стресс приводит к возникновению вредных привычек

Также помните о том, что стресс приводит к самым разным психофизиологическим, эмоциональным и поведенческим изменениям, которые можно назвать и его симптомами

Существуют множество вариантов управления стрессом и негативными эмоциями. Наиболее эффективные и доступные для применения в практически в любое время и **в любом месте**:

- Самовнушение
- Отстранение от происходящего
- Дыхательные упражнения
- Своевременная пауза
- Духовное развитие
- «Фильтрация» круга общения
- Занятия спортом
- Поиск увлечений
- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание

Предложенные методы должны не просто навести на нужные и правильные мысли, а стать настоящим путеводителем, который покажет, как научиться контролировать эмоции и не нервничать, перестать переживать и «дергаться» по любому поводу.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Неожиданные факты о стрессе](#)
- [Саморегуляция поведения: учимся управлять стрессом](#)
- [Руководство по стрессоустойчивости](#)
- [Четыре типа стресса](#)
- [Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессами](#)
- [Способы психической саморегуляции](#)
- [Саморегуляция человека: учимся выбирать эмоции](#)
- [Эмоциональная саморегуляция: как перестать злиться](#)
- [Восемь стратегий для повышения саморегуляции](#)
- [Самоконтроль: что это и как его развивать](#)

Заметок не оставлено.

Урок 6. Управление эмоциями

Каждый из нас сталкивается с разнообразными эмоциями, будь то радость, грусть, страх, злость или тревога. Однако не всегда мы умеем адекватно реагировать на эти эмоции, что может повлиять на наше самочувствие, жизненные результаты и взаимоотношения с окружающими.

Каждая эмоция имеет свою роль и значение, и не нужно стремиться избавиться от них. Гораздо лучше научиться культивировать позитивные эмоции и эффективно справляться с негативными. И для этого предусмотрены разные способы.

Самые эффективные **стратегии управления эмоциями:**

- Принять сам факт наличия эмоций
- Понять, как эмоции влияют на вашу жизнь
- Научиться определять эмоции в организме
- Освоить методы релаксации
- Применять стоп-мышление
- Использовать аффирмации
- Реструктурировать убеждения

Это основные стратегии, и их вполне достаточно, чтобы научиться достаточно хорошо контролировать свои эмоциональные состояния. Однако есть и ряд рекомендаций, которым советуют следовать психологи тем, кто хочет научиться **управлять своими эмоциями:**

- Улыбайтесь, чтобы чувствовать себя лучше
- Улыбайтесь, чтобы другие чувствовали себя хорошо
- Больше двигайтесь
- Обращайтесь к своему телу
- Снимайте физическое напряжение
- Дышите
- Говорите с кем-нибудь
- Обозначайте свои эмоции

Плюс ко всему, есть и специальные упражнения, направленные на развитие навыка управления эмоциями, и их обязательно нужно выполнять.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения:**

- [Умение понимать эмоциональное состояние](#)
- [Как научиться расслабляться: эффективные техники релаксации](#)
- [Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения](#)
- [Релаксация мышц: техники расслабления](#)
- [Как управлять гневом](#)
- [5 признаков того, что вы раб своих эмоций](#)
- [10 популярных упражнений для снятия стресса](#)
- [Аффирмации](#)
- [Мощные аффирмации для каждого дня](#)
- [Причины, по которым аффирмации не работают](#)

Заметок не оставлено.

Урок 7. Эмоции и благополучие

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои эмоции и управлять ими. В сокращенном виде его называют либо EQ (Emotional Quotient), либо EI (Emotional Intelligence).

Человек с развитым ЭИ не обязательно должен иметь высокий коэффициент интеллекта (IQ), но зачастую отличается более лучшим и крепким психическим здоровьем. А вот умные люди и интеллектуалы далеко не всегда способны контролировать свои эмоции.

Понятие ЭИ имеет свои корни в работах ранних психологов и философов. Однако популяризовано оно было в 1990-х годах Дэниелом Гоулманом благодаря его книге «Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ».

Гоулман утверждал, что ЭИ является решающим компонентом успеха в жизни и что его можно развивать и совершенствовать с помощью обучения и практики. С момента публикации его книги концепция ЭИ получила широкое внимание и применяется в различных сферах, включая образование, бизнес и психологию.

Можно выделить пять факторов, оказывающих на эмоциональный интеллект наибольшее влияние. Их же можно назвать и компонентами или **ключевыми компетенциями ЭИ:**

- Осознание себя
- Саморегуляция
- Эмпатия
- Мотивация
- Социальные навыки

Именно эти пять столпов эмоционального интеллекта оказывают наибольшее влияние на жизнь человека и его благополучие.

Пять причин, почему **ЭИ так важен**:

- Улучшает отношения
- Улучшает коммуникацию
- Повышает эффективность работы
- Развивает лидерские качества
- Улучшает общее благополучие

Несколько преимуществ, которые может дать **ЭИ каждому из нас**:

- Принятие правильных решений
- Разрешение конфликтов
- Высокая мотивация
- Способность вести за собой
- Улучшение коммуникации
- Освобождение от эмоционального груза
- Развитие осознанности
- Взаимопонимание с близкими
- Понимание невербальных сигналов

Очевидно, что эмоциональный интеллект напрямую связан с повышением эмоционального благополучия, а потому основная задача состоит в том, чтобы научиться развивать его.

Для развития ЭИ достаточно **совершенно простых действий**:

- Учиться распознавать эмоции
- Отслеживать эмоции в своем теле
- Осознать свои эмоциональные триггеры
- Вознаграждать себя за положительные эмоции
- Замедлять эмоциональные реакции
- Поддерживать порядок внутри
- Быть хозяином себе
- Помнить о смерти

Эмоциональный интеллект влияет на то, как вы управляете своим поведением, ориентируетесь в социальных ситуациях и принимаете решения. И это тот навык, который вы можете развить с помощью сознательных усилий и практики.

Признаки **высокого эмоционального интеллекта**:

- Вы можете понять чувства других людей, увидев вещи с их точки зрения
- Вы способны быстро отпустить эмоции и переживания
- Вы умеете хорошо слушать
- Вы открыты к чужим мнениям и информации
- Вы осознанны в повседневной жизни
- Вы адекватно реагируете на критику
- Вы можете извиниться, если совершили ошибку

Признаки **низкого эмоционального интеллекта**:

- Вам сложно понять и интерпретировать свои эмоции и чувства
- Вы сложно переживаете неудачи и несогласие с вами
- Вам сложно находить общий язык с людьми на работе или в отношениях
- Вы не понимаете эмоций, испытываемых другими людьми
- Вы склонны перекладывать вину на других, снимая с себя ответственность
- Вы чувствуете себя плохо, когда что-то идет не так
- Вы склонны спорить и обижаться на других

Также есть научные способы измерения **уровня эмоционального интеллекта**:

- Шкала эмоционального интеллекта (EIS)
- Тест на эмоциональный интеллект Майера-Саловея-Карузу (MSCEIT)
- Модель эмоционального интеллекта Бар-Она (EQ-i)

ЭИ важен не только для достижения человеком общего благополучия, а еще и играет огромнейшую роль во взаимоотношениях с другими людьми.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Эмоциональный интеллект в лидерстве](#)
- [Как избавиться от рефлексии](#)
- [«Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман: краткое содержание книги](#)
- [Признаки низкого эмоционального интеллекта](#)
- [Интеллект чуткости](#)
- [Коэффициент жизненной силы VQ: что это такое и почему это важно](#)

- [Руководство по управлению своими мыслями](#)
- [Развитие умения владеть собой](#)
- [Десять эмоций силы по Тони Роббинсу](#)
- [Социальные навыки: что это такое, какие они бывают и как их развивать](#)

Заметок не оставлено.

Урок 8. Невербальные сигналы

Мы общаемся не только словами, но и многочисленными невербальными сигналами: мимикой, жестами, тоном голоса, позой и т.д. Эти невербальные проявления играют огромную роль в передаче информации и помогают нам лучше понимать друг друга.

Язык тела – это использование физического поведения, выражений и манер для общения, и чаще всего мы используем его инстинктивно, а не сознательно.

Независимо от того, осознаете вы это или нет, когда вы взаимодействуете с людьми, вы постоянно даете и получаете бессловесные сигналы. Все ваши невербальные действия – жесты, поза, тон голоса и т.п. – обеспечивают передачу сообщений.

Они могут успокоить людей, создать атмосферу доверия и расположить к себе. Но также они способны обидеть, запутать и подорвать доверие. И эти сообщения не останавливаются, когда вы перестанете говорить. Даже когда вы молчите, вы все еще общаетесь.

Невербальное общение выполняет **пять основных функций**:

- Повторение
- Противоречие
- Замена
- Дополнение
- Акцентирование

Невербальное общение включает в себя несколько **типов невербальных сигналов**:

- Лицевые выражения
- Движения тела и осанка
- Жесты
- Визуальный контакт
- Прикосновения
- Голос
- Использование пространства

В качестве отправной точки для понимания невербальных сигналов можно взять выражения лица, характерные для каждой из испытываемых человеком эмоций.

Практически безошибочно определять базовые эмоции поможет система координации лицевых движений СКЛиД (или FACS). Она включает в себя подробные описания двигательных единиц их значений.

Как выглядят «на деле» **базовые эмоции**:

- Радость. Главные признаки: морщинки в уголках глаз, приподнятые щеки, улыбка.
- Удивление. Главные признаки: округленные глаза, приоткрытый рот, морщинки на лбу.
- Печаль (горе). Главные признаки: опущенные глаза, опущенные уголки губ, слегка опущенные верхние веки.
- Гнев. Главные признаки: сведенные брови, блеск в глазах, напряженное лицо, оскал или сжатые челюсти.
- Отвращение. Главные признаки: сморщенное лицо, сведенные брови, приоткрытый рот.
- Презрение. Главные признаки: приподнятый уголок рта, слегка поднятая щека со стороны приподнятого уголка рта, уничижительный взгляд.
- Страх. Главные признаки: высоко поднятые брови, открытый рот, отстраненная назад голова.
- Стыд. Главные признаки: опущенная голова, взгляд, направленный вниз, возможны покачивания головой в стороны и прикрытие лица рукой.
- Интерес. Главные признаки: взгляд на объект интереса, глаза, приоткрытые чуть шире обычного (либо суженные), изучающее выражение лица.
- Вина. Главные признаки: опущенные вниз глаза, опущенные внешние края бровей, немного приоткрытый рот, немного опущенная вниз голова.
- Смущение. Главные признаки: немного приподнятые внешние края бровей, взгляд искоса, приподнятые щеки, легкая улыбка, прикрытие рта или глаз рукой.

При этом напоминаем, что базовые эмоции служат основой всех других эмоций, которые может чувствовать человек – как положительных, так и отрицательных.

Практикуйтесь в определении эмоций как можно чаще, и уже совсем скоро вам будет намного проще понимать тех, с кем приходится общаться.

Чтобы научиться лучше читать невербальные сигналы, **следует**:

- Обращать внимание на несоответствия
- Воспринимать невербальные сигналы комплексно
- Доверять интуиции

Помимо прочего, нужно тренировать внимательность и наблюдательность.

Чтобы научиться лучше использовать язык своего тела, **важно:**

- Научиться управлять стрессом
- Развивать эмоциональную осведомленность

И самое главное – оставайтесь осознанными и воспринимайте, что происходит в настоящий момент времени. Это поможет вам быть более чуткими к тому, что чувствуют другие люди, и к тому, что чувствуете вы сами.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения:**

- [Невербальное общение. О чем говорит язык тела?](#)
- [Невербальная коммуникация](#)
- [Нейробиология невербального общения](#)
- [Язык тела](#)
- [Социальная перцепция](#)
- [Перцептивная сторона общения](#)
- [Как распознать ложь: по жестам, мимике, в общении](#)
- [Как научиться читать человека: 7 советов от бывшего агента ФБР](#)
- [Как понять, что чувствует человек](#)
- [Проксемика](#)

Заметок не оставлено.

Урок 9. Развитие эмпатии

Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека, понять и прочувствовать его эмоции, переживания и потребности. Она позволяет нам лучше взаимодействовать с окружающими, строить глубокие и доверительные отношения, а также предоставлять эмоциональную поддержку и сочувствие.

Эмпатия **включает в себя:**

- Бескорыстное желание распознать эмоциональное состояние человека и способность отвергать любые ярлыки, стереотипы и чужие проблемы, стремление примерить их на себя, чтобы понять другого.
- Искреннее стремление понять, выражающееся в отсутствии осуждения, обвинения и оценивания мыслей, чувств и действий другого человека.
- Осведомленность о психологической индивидуальной реальности других, которая предполагает, что человек понимает, что у окружающих людей есть право на свои чувства и переживания.

Человек с высоким уровнем эмпатии называется эмпатом, и характерными особенностями эмпатов можно назвать **следующие качества:**

- Стойкость
- Интуиция
- Бескорыстность
- Наблюдательность

Эмпаты демонстрируют **ряд признаков:**

- Они почти никогда не отказывают.
- Они помогают даже тем, кто причинил им боль в прошлом.
- Они всегда готовы поддержать и помочь.
- Они могут часами слушать о проблемах других людей без осуждения или оценки.
- Они всегда могут дать совет.
- Они никогда не оставят в беде.
- Они ставят интересы других выше своих собственных.
- Они не выносят двуличных и жестоких людей, но готовы помочь даже им.

Люди с высоким уровнем эмпатии способны налаживать лучшие социальные связи и более эффективно функционировать в обществе, помогать нуждающимся, иметь более гармоничные отношения в семье и на работе, наслаждаться большим благополучием в течение жизни.

Наука объясняет феномен эмпатии наличием зеркальных нейронных сетей, благодаря которым при наблюдении за действиями и состояниями других людей в нашем собственном головном мозге возбуждаются отделы, ответственные за выполнение этих действий или ощущение этих состояний.

Ученые выделяют **три вида эмпатии:**

- Когнитивная
- Эмоциональная
- Предикативная

Всего есть **три уровня эмпатии:**

- Низкий уровень
- Средний уровень

- Высокий уровень

Определить уровень своих эмпатических способностей можно с помощью специальных методик.

Исследования показывают, что даже взрослые люди могут научиться быть более эмпатичными. Несколько подтвержденных наукой методик, которые помогут **развить эту способность**:

- Практиковать осознанность
- Чаще общаться с «другими»
- Учиться активно слушать
- Больше читать
- Общаться в стрессовых условиях
- Заводить больше друзей и играть с ними в игры

Также, чтобы развить эмпатию, **нужно**:

- Уделять людям 100% внимания
- Держать свое эго в узде
- Развивать наблюдательность
- Думать в перспективе других людей
- Использовать метод «Что? Как? Почему?»

Развивать эмпатию можно вполне доступными способами, а потому это проще, чем кажется. Основная задача – просто регулярно практиковаться, тренироваться и не забывать о том, для чего все это нужно.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Умение понимать эмоциональное состояние](#)
- [7 способов дать людям почувствовать их значимость](#)
- [Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей](#)
- [Как развить в себе эмпатию](#)
- [Круг эмпатии](#)
- [Как пробудить в других эмпатию](#)
- [Альтруизм: определение и особенности](#)
- [Эмоциональное поглаживание](#)
- [Эгоцентризм](#)
- [7 способов стать более сконцентрированным](#)

Заметок не оставлено.

Урок 10. Эффективная коммуникация

Коммуникация – это краеугольный камень успешных взаимоотношений и эффективного взаимодействия с окружающими. В нашем повседневном общении с семьей, друзьями, коллегами или незнакомыми людьми навыки эффективной коммуникации играют ключевую роль.

Никто не рождается с отточенными навыками коммуникации. Каждый из нас получает и развивает их в течение жизни. Но если одни люди не придают им особого значения, то люди, которые стремятся к гармоничным отношениям, успеху и удовлетворенности в жизни, осознанно уделяют время их развитию.

Ключ к эффективному общению в руках обеих сторон коммуникационного процесса. Отправитель сообщения должен четко изъяснять свои мысли, а получатель должен внимательно и активно слушать, чтобы понять первого.

Эффективное общение предполагает работу над собой **в трех направлениях**:

- Вербальная коммуникация
- Невербальная коммуникация
- Письменная коммуникация

Независимо от типа коммуникации, можно использовать одни и те же методики и принципы, чтобы сделать свое общение более эффективным.

Эффективная коммуникация важна **по нескольким причинам**:

- Создание доверия
- Расширение возможностей
- Личностный рост
- Разрешение конфликтов
- Ясность выражения мыслей и потребностей
- Формирование уникальности
- Принятие решений

Все это играет огромную роль в личной и профессиональной жизни, однако именно в работе и бизнесе можно получить от эффективной коммуникации еще **больше преимуществ**:

- Высокая производительность
- Кризисное управление
- Качественный обмен знаниями
- Грамотный тимбилдинг
- Удовлетворенность

Эффективное общение, без сомнения, один из самых важных жизненных навыков, которые только может иметь человек. И он выходит за рамки физиологических актов, включая в себя более сложные вещи.

Одной из них является понимание и преодоление барьеров коммуникации. К ним можно отнести **следующие факторы:**

- Стресс
- Отсутствие внимания
- непонимание языка тела
- Осуждение
- Ненужные советы
- Безучастие
- Неверный язык

Барьеров на пути эффективного общения тоже немало, но все они достаточно легко преодолеваются, если **подходить к процессу с умом:**

- Задавать вопросы
- Быть понятными
- Читать книги
- Управлять стрессом
- Общаться невербально
- Меньше говорить
- Мыслить позитивно
- Проявлять уважение
- Произносить имена
- Использовать логический подход
- Быть краткими
- Применять ситуационный анализ

Активное слушание – это процесс направления пристального внимания к языку тела, тону и словам других людей. Его цель состоит в том, чтобы лучше общаться, лучше понимать и выстраивать доверительные взаимоотношения.

Активное слушание позволяет правильно толковать невербальные сигналы, интерпретировать слова, на глубинном уровне понимать, что хочет сказать человек, и реагировать на это оптимальным образом.

Активное слушание состоит **из трех компонентов:**

- Внимание
- Отношение
- Адаптация

Процесс активного слушания выстраивается **на ряде принципов:**

- Присутствовать
- Не перебивать
- Не оценивать
- Использовать язык тела
- Уточнять
- Повторять

Как и все гениальное, активное слушание – это просто. Но именно в этом и состоит главная трудность, ведь мы не придаем значения «мелочам», в то время как они способны в корне изменить очень многое.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения:**

- [Эффективная коммуникация](#)
- [6 эффективных техник коммуникации](#)
- [10 способов улучшения навыков общения](#)
- [Развитие коммуникативных навыков](#)
- [7 способов улучшить коммуникативные навыки](#)
- [7 уровней общения по А. Б. Добровичу](#)
- [Шесть ключевых принципов эффективной коммуникации](#)
- [Как прокачать навыки слушателя](#)
- [Как стать активным слушателем](#)
- [Новые имена. Как эффективно запоминать новых знакомых?](#)

Заметок не оставлено.

Урок 11. Эмоциональная поддержка

Эмоциональная поддержка – это не только ценный коммуникативный навык, но и символ проявления заботы, внимания и понимания для близких и даже незнакомых людей. Умение поддерживать других эмоционально – это основа крепких отношений и сотрудничества.

Эмоциональная поддержка, как и эмпатия, играет критическую роль в межличностном общении, позволяет делиться своим опытом, потребностями и желаниями с другими людьми и обеспечивает эмоциональную взаимосвязь, способствующую просоциальному поведению.

Эмоциональная поддержка имеет **три основных достоинства**:

- Предоставление информации
- Конкретная помощь
- Эмоциональное участие

Однако это лишь вершина айсберга. Клинические исследования доказали, что эмоциональная поддержка может увеличить продолжительность жизни, улучшить психологическую функцию и работу иммунной системы.

Также она позволяет людям, попавшим в сложные ситуации, продолжать жить нормальной жизнью и справляться с проблемами. Кроме того, эмоциональная поддержка помогает людям бороться с психическими заболеваниями и закреплять состояние ремиссии.

А еще она предотвращает снижение когнитивных функций. Плюс оказание эмоциональной поддержки играет на руку не только ее получателю, но и ее адресату.

Чтобы овладеть этим искусством, достаточно следовать **нехитрым рекомендациям**:

- Присутствовать и слушать
- Проявлять здоровую эмпатию
- Не оценивать и не советовать
- Помогать в мелочах
- Предлагать отвлечься
- Уточнять, чем можно помочь
- Повторять слова человека
- Обеспечивать физический контакт
- Просто проявлять любовь
- Следить за ситуацией
- Понимать свои границы
- Предлагать профессиональную помощь

Чтобы эмоциональная поддержка была более эффективной, очень важно не превратиться для своего партнера по общению в его личного терапевта.

Эмоциональная поддержка составляет важнейшую часть любых взаимоотношений, но этот опыт должен быть для двоих, а не превращаться в игру в одни ворота.

В процессе общения очень легко скатиться до сравнений и обесценивания чувств и эмоций людей. И это не просто противоречит основным принципам эмоциональной поддержки, но и сводит на «нет» ее результаты, а также заставляет того, кто в ней нуждается, переживать еще один негативный опыт

Если от вас требуется помощь, но она не помешала бы и вам самим, вполне нормально делиться и своими эмоциями тоже. Если вдруг вы подавлены, когда от вас требуют помощи, вы можете прямо заявить об этом.

Эмоциональная поддержка никогда не предполагает пренебрежения своими собственными чувствами. Поэтому важно не только быть честными в своих эмоциях, а еще и быть честными, если кто-то требует от вас слишком многого.

Если вы чувствуете себя перегруженными в процессе, вполне нормально будет сказать человеку об уровне поддержки, который вы способны оказать прямо сейчас.

Когда у вас нет слов, и вы просто не знаете, что сказать в ответ, во-первых, в этом точно так же можно смело признаться, а во-вторых, на помощь придет невербальное общение.

Если вы не в состоянии справиться со всем, что говорит вам человек, которому вы хотите помочь, или перегружены тем, что слышите и чувствуете, а также когда помочь, кроме вас, больше некому, следует вспоминать о профессиональной помощи.

Чтобы замотивировать человека обратиться к специалисту, **нужно**:

- Создать доверительную атмосферу, где человеку будет комфортно, а вы сами не будете ничем обеспокоены.
- Рассказать о своем собственном опыте, если обращались к такой же терапии раньше, или об известных вам историях людей, обращавшихся к специалистам.
- Объяснить, что предлагаете этот вариант лишь из побуждений заботы и любви.
- Обязательно помочь найти подходящего специалиста и озвучить, что окажете свою поддержку в этом.

Оказание эмоциональной поддержки не означает, что мы берем на себя проблемы нашего партнера и обязуемся решить их. Это означает, что мы проживаем их вместе, сопереживаем ему и помогаем почувствовать, что его эмоции и чувства важны.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Модель влияния Коэна-Бредфорда](#)
- [Контрзависимость в отношениях: все плохо или ничего страшного?](#)
- [Как научиться советовать](#)
- [Взаимоотношения с людьми: руководство](#)
- [Как помочь тому, кто подвергается буллингу](#)
- [Как помочь людям брать на себя ответственность](#)
- [Как поддержать человека в трудную минуту: советы психологов](#)
- [Методы создания и поддержки позитивного настроения](#)
- [Кризисы возрастного развития: как проявляются и как преодолеть?](#)
- [Профессия психолог: особенности и преимущества специальности](#)

Заметок не оставлено.

Урок 12. Разрешение конфликтов

В жизни невозможно избежать конфликтов и сложных эмоциональных ситуаций. Однако умение эффективно разрешать конфликты и управлять эмоциями других людей – это ключевые навыки, которые помогают сохранять гармоничные отношения и справляться с трудностями.

Конфликт – это ситуация, в которой каждая из сторон занимает позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны. Как правило, он возникает во взаимодействии, где существуют реальные или мнимые несовместимые цели или противоположные точки зрения.

Конфликт является неизбежной частью отношений и может привести к негативным эмоциональным последствиям. Это данность, но из нее можно извлечь выгоду, т.к. конфликтные ситуации могут идти отношениям на пользу.

Исследования показывают, что, во-первых, на отношения влияет не количество конфликтов, а то, как они разрешаются. А во-вторых, если уметь грамотно управлять конфликтом, он может привести к более полезным и глубоким отношениям.

Улучшение навыков в работе с конфликтами может привести к положительным изменениям в жизни. Поскольку конфликт присутствует в нашей личной и профессиональной жизни, способность управлять им и вести переговоры о желаемых результатах может помочь нам добиваться большего успеха, находить общий язык с людьми и повышать общую удовлетворенность жизнью.

Конфликтологи обычно выявляют общие причины конфликтов и универсальный источник конфронтации, который заключается во взаимном исключении претензий сторон из-за ограниченного потенциала их удовлетворения.

Среди причин общего характера социологи различают противоположные установки, цели, наклонности, ценности, стили поведения, различия в статусе, расхождения между ожиданиями и реальными действиями, отсутствие информации или ее низкое качество.

Большинство экспертов по конфликтам убеждено, что удовлетворение всех человеческих потребностей решает проблему возникновения конфликтов, но при этом отсутствие каких-либо конфликтов останавливает развитие общества.

Строгой классификации объективных причин не существует, т.к. они весьма разнообразны. К наиболее часто встречающимся относятся следующие **причины конфликтов между людьми:**

- Естественное расхождение духовных ценностей и материальных устремлений людей.
- Неспособность нормативных процедур регулировать и адекватно разрешать противоречия, возникающие в ходе взаимодействия людей.
- Дефицит материальных богатств и духовных ценностей, важных для нормального взаимодействия и жизни индивидов.
- Образ жизни большинства людей.
- Стереотипы межличностного взаимодействия и межгрупповых отношений граждан, провоцирующие возникновение столкновений.

Если предконфликтная ситуация перерастает в прямое противостояние, начинают действовать субъективные психологические факторы. Считается, что почти во всех предконфликтных ситуациях у человека есть возможность выбрать путь урегулирования: конструктивный или разрушительный, конфликтный или неконфликтный.

Практически любой конфликт может быть разрешен и даже предупрежден. И для этого необходимо осваивать проверенные и эффективные стратегии поведения в конфликтах.

Основных выделяется пять:

- Соперничество
- Приспособление
- Уклонение
- Компромисс
- Сотрудничество

Также есть **две дополнительные стратегии:**

- Подавление
- Переговоры

Лучше всего предупредить возникновение конфликтной ситуации, чем устранять уже «бушующее разгоревшееся пламя».

Управлять эмоциональными ситуациями **помогут:**

- Активное слушание
- Эмпатия
- Открытые вопросы
- Я-сообщения
- Уважение различий
- Признание проблемы
- Оценка ситуации, а не человека
- Открытый язык тела
- Ценность отношений
- Концентрация на текущем моменте
- Признание ошибок
- Таймаут
- Письмо

Научившись работать со своими чувствами, вы уже проделаете львиную долю работы по управлению чувствами других людей, в том числе и в конфликтах.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Стратегия разрешения конфликтов: как получать то, чего хочется](#)
- [Подход к разрешению конфликтов по методу IBR](#)
- [Разрешение конфликтов в команде](#)
- [Как грамотно вступить в конфликт](#)
- [Типичные семейные конфликты: причины и разрешение](#)
- [Разрешение бизнес-конфликтов](#)
- [Конфликт и юмор](#)
- [Как не поддаваться на провокации и избегать конфликтов](#)
- [13 причин возникновения конфликтов](#)
- [Конфликты и стратегии поведения в них](#)

Заметок не оставлено.

Урок 13. Эмоциональное лидерство

Лидерство – это искусство вдохновлять, мотивировать и направлять коллектив к общей цели. Но великие лидеры – это не только харизматичные и умные люди, а еще и те, кто обладает эмоциональным интеллектом и умением понимать и управлять эмоциями окружающих.

Эмоциональный лидер – это человек, который способен вдохновить других своим примером, быть справедливым и эмпатичным, а также умеет принимать сложные решения и обеспечивать успех всей команды.

Истинное лидерство – это не просто достижение целей, принятие трудных решений и управление работой команды. Речь также идет о создании позитивной и мотивационной рабочей среды, которая способствует росту, сотрудничеству и позитивному микроклимату.

Преимущества эмоционального лидерства:

- Помогает создать позитивную рабочую среду
- Повышает результаты работы
- Укрепляет доверие
- Улучшает взаимопонимание
- Предотвращает проблемы
- Улучшает коммуникацию
- Повышает эффективность решений
- Предупреждает конфликты
- Создает культуру сотрудничества
- Повышает удовлетворенность сотрудников

Основные качества эмоционального лидера:

- Эмоциональный интеллект
- Эмпатия
- Аутентичность
- Самосознание
- Позитивное отношение

При этом всем нельзя забывать о качествах, присущих «обычному» лидеру, таких как целостность личности, коммуникабельность, уверенность в себе, умение делегировать, способность к самомотивации, когнитивная гибкость, честность, стремление к экспертности, готовность обсуждать другие точки зрения.

Для развития эмоционального лидерства **необходимо**:

- Развивать эмоциональный интеллект
- Практиковать активное слушание
- Развивать эмпатию

- Общаться на понятном языке
- Быть примером
- Заниматься саморефлексией

В дополнение к этому нужно тщательно подбирать оптимальный стиль эмоционального лидерства. Всего таких **стилей шесть**:

- Авторитарный (диктаторский) стиль
- Авторитетный стиль
- Дружественный (аффилиативный) стиль
- Демократический стиль
- Образцовый стиль
- Обучающий стиль

Нельзя ограничиваться одним стилем лидерства. Необходимо развиваться в каждом из них, выбирать и сочетать в зависимости от ситуации. Эмоциональное лидерство – это лучший способ руководить командой, и каждый из шести стилей влияет на то, как чувствуют и ведут себя люди в ней.

Чтобы всегда понимать, как именно и что требуется сделать, чтобы изменить эмоциональную атмосферу в коллективе, внедряйте в процесс своего взаимодействия с партнерами **специальные приемы**:

- Мониторинг эмоционального климата
- Контроль своих чувств
- Отслеживание своего влияния
- Взгляд с другой позиции
- Определение динамики ситуации
- Создание оптимальных границ
- Привлечение других людей
- Развитие эмоционального интеллекта в других

Эти стратегии взаимодействия не являются обязательными или последовательными. Какие-то вы будете использовать чаще, какие-то – реже, но с уверенностью можно сказать, что первые две должны стать основной вашей коммуникации, и возвращаться к ним нужно постоянно. Остальные же могут и должны зависеть от конкретной ситуации, а при желании вы можете использовать сразу несколько стратегий или даже их все.

Дополнительные материалы для изучения

Чтобы лучше разобраться в теме урока и пополнить копилку знаний, предлагаем перечень **материалов для самостоятельного изучения**:

- [Качества великого лидера](#)
- [Адаптивное лидерство](#)
- [Лидерство в тяжелые времена](#)
- [5 уровней лидерства](#)
- [Эмоциональный интеллект в лидерстве](#)
- [Лидерская осознанность](#)
- [Т-люди, или Люди-Т: эффективные лидеры будущего](#)
- [Модель Адизеса: как стать эффективным руководителем](#)
- [Стили лидерства по теории жизненного цикла](#)
- [Золотые правила ассертивности](#)

Заметок не оставлено.

Финальное задание

Теперь мы предлагаем вам выполнить итоговое задание, которое будет направлено на формирование плана дальнейших действий с полученными на программе знаниями.

Подумайте, что вы сможете изменить в своей жизни после этого курса. Составьте список и, по возможности, план этих изменений. Ответ напишите в свободной форме ниже.

Заметок не оставлено.