



РОССИЙСКАЯ  
ГИЛЬДИЯ  
РИЭЛТОРОВ  
ОБЪЕДИНЯЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Каталог партнеров  
по образовательной  
деятельности



<https://rgr.ru/educat/>

Как развить  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ЗАЩИТЫ И НЕ ТОЛЬКО



# Эмоциональный интеллект - путь к успеху?



Эмоции в моей голове?! или в душе?



# Как развивался мозг



REPTILIAN BRAIN



LIMBIC BRAIN



NEOCORTEX




REPTILIAN BRAIN

# МОЗГ РЕПТИЛИЙ

- Защита
- Поддержание работы тела
- Продолжение рода



 YouTube



## **African Bull Frog ant Crusher**

<http://www.facebook.com/MrBeanFanPages> Join Us!



LIMBIC BRAIN

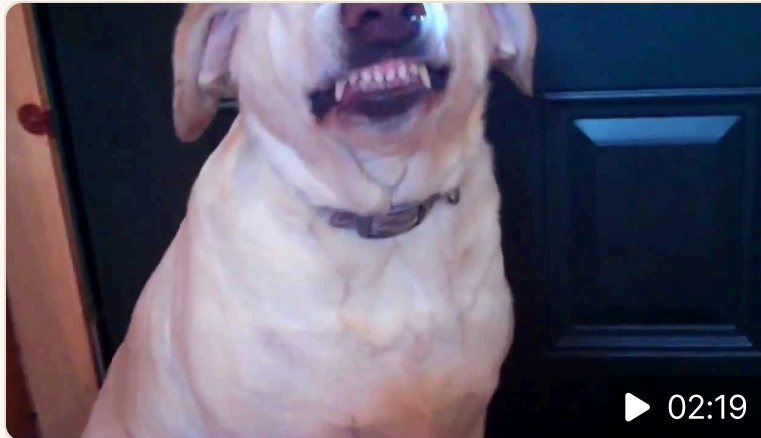
# ЛИМБИЧЕСКИЙ МОЗГ


- Эмоции
- Долгосрочная память
- Внимание/Фокус
- Движение



**ШТАААА?!**






 YouTube



**Denver Official Guilty Dog Video www facebook com guilt...**

seguici su FACEBOOK <https://www.facebook.com/TLSwhatsviral>

 02:19



NEOCORTEX

## НЕОКОТЕКС

- Самоидентификация
- Краткосрочная память
- Рефлексия/Креативность
- Анализ/Планирование
- Принятие решений

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ  
ЧЕГО-ТО В ЖИЗНИ,  
НУЖНЫ ХОРОШИЕ СВЯЗИ.  
ХОРОШИЕ  
НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ.

# Зачем развивать ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ интеллект?

1

## Психологическая стабильность

Умение распознавать и адекватно реагировать на свои эмоции помогает снизить уровень стресса и предотвратить эмоциональное выгорание.

2

## Улучшение межличностных отношений

ЭИ позволяет лучше понимать мотивы и эмоции других людей, что способствует построению более глубоких и стабильных отношений.

3

## Принятие обоснованных решений

Человек с высоким уровнем ЭИ способен отделять эмоции от фактов, что критически важно при принятии решений.

# Роль эмоционального интеллекта в защите психического здоровья

## Защита от стресса

Исследования показали, что высокий уровень EI помогает уменьшить уязвимость к стрессу и предотвращает развитие таких психологических расстройств, как депрессия и тревожность.

## Повышение эффективности

Компании всё чаще включают обучение EI в свои программы для повышения эффективности сотрудников и улучшения рабочих отношений.

## Сохранение психического здоровья

Эмоциональная компетентность рассматривается как защитный фактор, способствующий сохранению психического здоровья в кризисных ситуациях.



# Ассоциативные и диссоциативные техники для управления эмоциями

## Ассоциативные техники

Фокусируются на установлении позитивной связи с текущими действиями или состояниями. Они включают в себя сознательное привлечение внимания к положительным аспектам деятельности или переживаемым эмоциям.

Усиливают мотивацию и уверенность

## Диссоциативные техники

Направлены на уменьшение или удаление негативных эмоций, связанных с определённой деятельностью или мыслями. Это достигается за счёт отвлечения внимания от чувств или ситуаций, вызывающих стресс или беспокойство.

Помогают сохранить спокойствие и сосредоточенность

# Ассоциативные техники для самомотивации

## Визуализация успеха

Представление успешного исхода задачи или события. Это помогает усилить мотивацию и уверенность в собственных силах.

## Празднование маленьких побед

Отмечание небольших достижений на пути к большой цели, что создаёт позитивные эмоции и поддерживает интерес к задаче.

1

2

3

## Связывание чувств

Осознанное привлечение внимания к приятным эмоциям и ощущениям, связанным с выполнением задачи, что усиливает желание заниматься этим дальше.



# Ассоциативные техники

## Создание ритуалов

Разработка определённых предварительных или последеятельностных ритуалов, которые стимулируют на начало и завершение задач, например, утренняя медитация или 10 минут чтения перед работой.

## Использование музыки для настройки на работу

Слушание определённых музыкальных композиций, которые вдохновляют и создают желаемое настроение для выполнения работы или учёбы.

## Совместная деятельность

Участие в групповых проектах создаёт чувство взаимоподдержки и общности интересов.

## Мотивационные ресурсы

Подкасты, лекции и общение с вдохновляющими людьми могут мотивировать и поддерживать стремление к успеху.

# Ассоциативные техники: Визуализация успеха

1

## Представление

Мысленно представьте себе желаемый результат.

2

## Ощущение

Почувствуйте эмоции, связанные с достижением цели.

3

## Концентрация

Сфокусируйтесь на действиях, ведущих к успеху.



# Диссоциативные техники для саморегуляции

## Смена фокуса внимания

Осознанное переключение внимания с негативных аспектов ситуации на деятельность, которая не связана с текущим стрессом, например, занятие спортом или хобби.

## Техники расслабления

Применение методов дыхательных упражнений, медитации или йоги для снижения эмоционального напряжения и чувства тревоги.

## Ментальное "отключение"

Сознательное усилие по неосознанию и отключению от негативных мыслей о работе или задачах после рабочего дня.

# Диссоциативные техники

## 1 Использование метафоры или символики

Психологическое отстранение от проблемы через её представление в виде внешнего объекта, с которым можно работать более объективно.

## 3 Переключение контекста

Изменение обстановки или среды, где происходит деятельность, что может помочь снизить уровень стресса, связанного с задачей.

## 2 Ведение дневника

Регулярное выписывание мыслей и чувств помогает "выгрузить" негатив и уменьшить напряжение.

## 4 Использование внешних символов для разрыва связей

Например, убрать все предметы, напоминающие о стрессовой работе из видимой зоны, чтобы физически "отсоединиться" от них на время.

# Применение техник для саморегуляции

## Самопознание

Понимание своих сильных сторон, эмоций и поведения - ключ к эффективному применению техник.

## Гибкость

Использование как ассоциативных, так и диссоциативных методов в зависимости от ситуации.

## Регулярная практика

Систематическое применение техник помогает развить навыки самомотивации и саморегуляции.

## Поддержка

Взаимодействие с вдохновляющими людьми усиливает эффект от использования техник.

# Диссоциативные техники: Смена фокуса

## Осознайте

Обратите внимание на негативные мысли или эмоции.

1

## Расслабьтесь

Дайте себе время отдохнуть и восстановиться.

3

## Переключитесь

Сознательно переключите внимание на другую деятельность.

2

# Практические шаги для улучшения ЭИ



## Размышление

Посвятите время анализу ситуаций, в которых ваши эмоции мешали принять правильное решение.



## Фидбек

Регулярно запрашивайте обратную связь у коллег и близких о том, как ваши эмоции влияют на других.



## Управление стрессом

Научитесь методам снижения стресса, таким как глубокое дыхание или йога, чтобы улучшить вашу эмоциональную устойчивость.

# Методы развития эмоционального интеллекта

1

## Самонаблюдение

Начните с анализа своих реакций на различные ситуации. Задавайте себе вопросы: "Что я сейчас чувствую?", "Почему я так реагирую?".

2

## Журнал эмоций

Ведение ежедневного журнала помогает отслеживать эмоциональные всплески и анализировать поведение в различных ситуациях.

3

## Медитация и майндфулнесс

Практики осознанности помогают учиться контролировать свои эмоции и не допускать их неконтролируемого влияния на поведение.



# Эмоциональный интеллект в профессиональной сфере

1

## Улучшение коммуникации

Развитие коммуникативных навыков помогает лучше выражать свои чувства и понимать чувства других.

2

## Повышение эффективности

Компании всё чаще включают обучение EI в свои программы для повышения эффективности сотрудников и улучшения рабочих отношений.

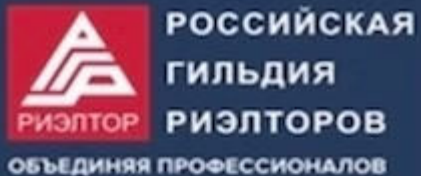
3

## Построение доверительных отношений

ЭИ позволяет лучше понимать мотивы и эмоции других людей, что способствует построению более глубоких и стабильных отношений.







Каталог партнеров  
по образовательной  
деятельности



<https://rgr.ru/educat/>

Благодарю за внимание!

QR - код на личную  
страницу в каталоге

