

# Стратегии ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



«Эмоциональный интеллект —  
это умение личности  
управлять собой и  
отношениями с другими  
людьми»

Дэниел Гоулман



# Сигналы высокого уровня EQ

1. Проявляет доброжелательность.
2. Контролирует эмоции, гасит конфликты.
3. Имеет массу полезных контактов.
4. Производит приятное впечатление .



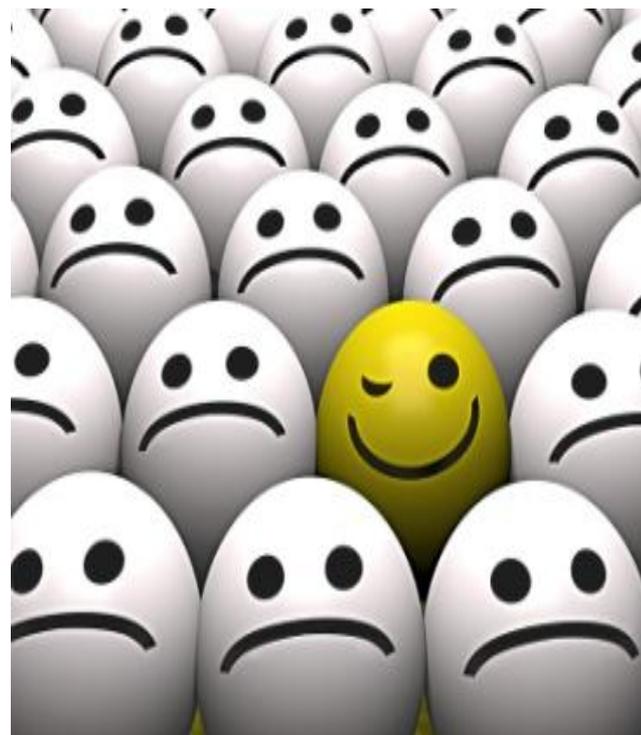
# Сигналы высокого уровня EQ

5. Понимает мотивы других людей.

6. Неуязвим для манипуляций.

7. Оказывает магнетическое воздействие.

8. Излучает **ОПТИМИЗМ**.



# Стратегии эмоционального интеллекта.



*В основе лежит 4 стратегии:*

- ▶ «философ»,
- ▶ «звезда»,
- ▶ «герой»,
- ▶ «руководитель».



# Осознанность

## стратегия «философ» (я чувствую)

- ▶ СВОИХ МЫСЛЕЙ
- ▶ ЭМОЦИЙ
- ▶ СВОЕГО ТЕЛА
- ▶ ПОВЕДЕНИЯ



# Самооценка стратегия «звезды» (я могу)

- ▶ позитивное восприятие мира
- ▶ решительность
- ▶ принятие
- ▶ асертивность



# Мотивация

## стратегия «герой» (я хочу)

- ▶ стремление к самоактуализации
- ▶ открытое восприятие нового
- ▶ грамотное целеполагание
- ▶ объективное переживание неудач



# Адаптивность

## стратегия «руководитель (я умею, я делаю)»

- ▶ эмпатию (осознанное сопереживание другому человеку)
- ▶ стрессоустойчивость
- ▶ принятие решений
- ▶ коммуникабельность

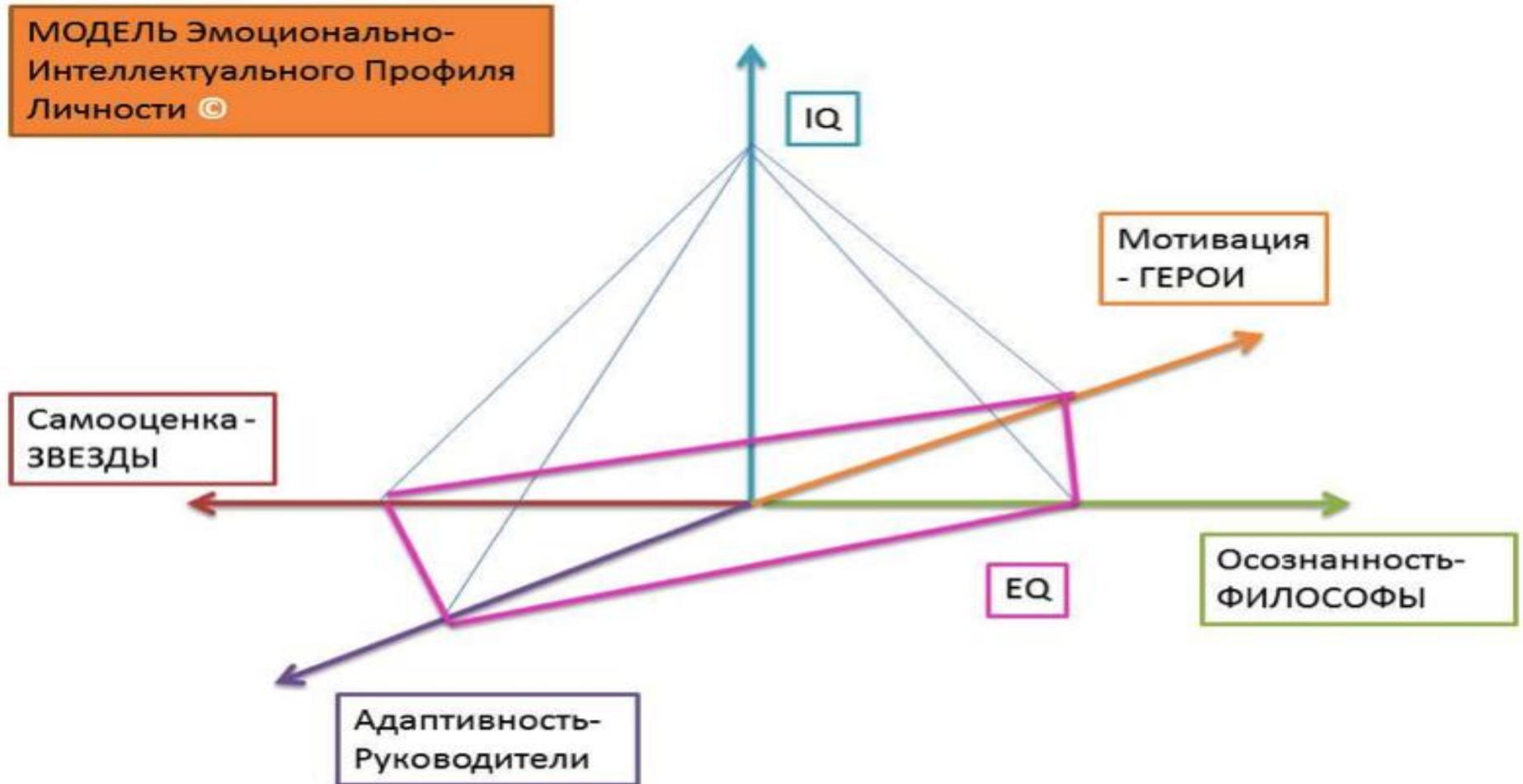


**«Эмоциональный интеллект — это  
не триумф сердца над головой  
— это единственный путь  
пересечения обоих»**

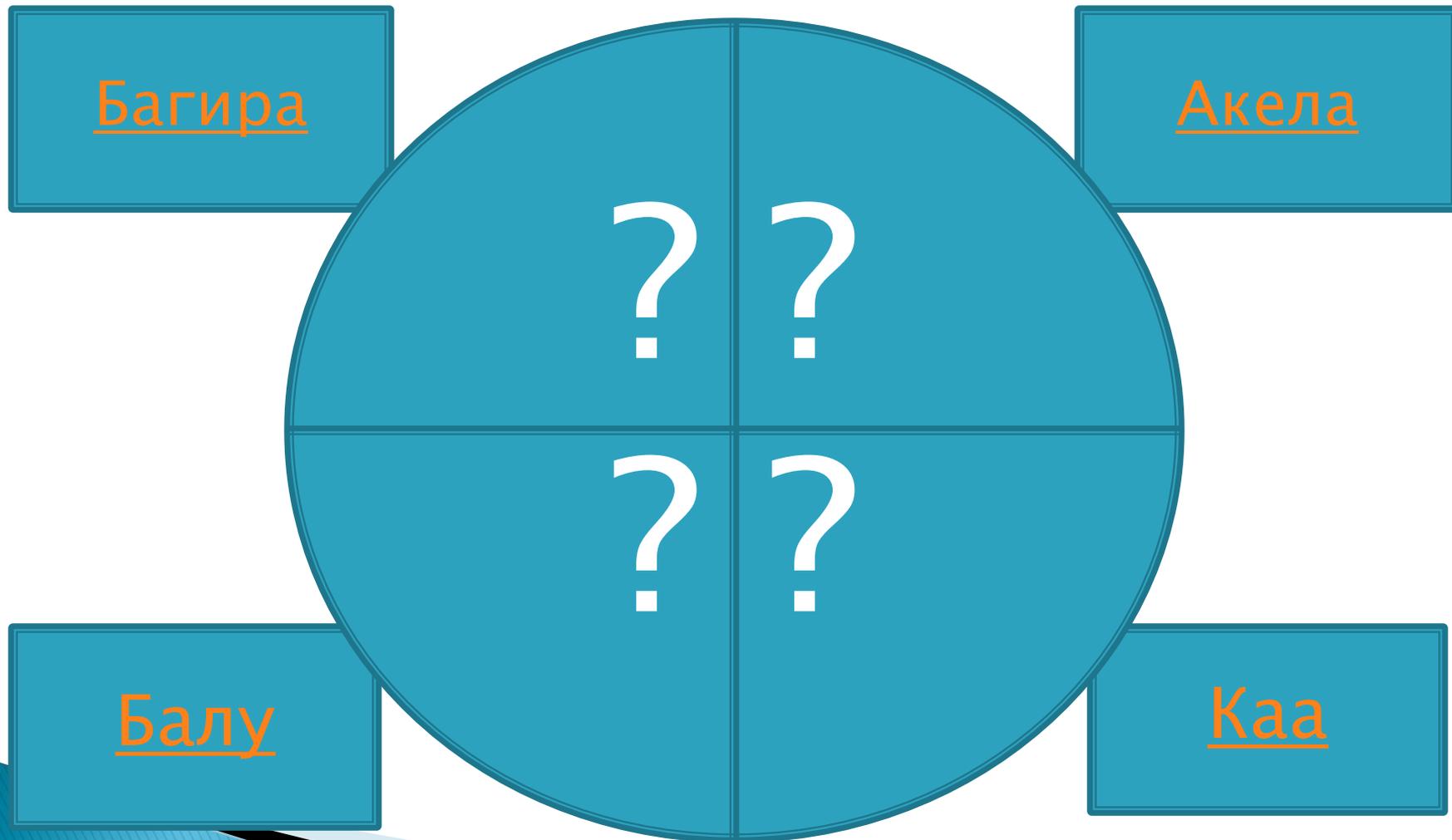
*Дэвид Р. Карузо*



# «Стратегия творцов» (я творю, создаю)



# Проверка на понимание



• Багира

• Акела

Руководитель

Герой

Философ

Звезда

• Баллу

• Каа

Успехов!

