

Структура эмоциональной компетентности по Д. Гоулману



Личная компетентность

(насколько мы умеем справляться с собой):

- **Самоосознание** (Знание своих внутренних состояний, предпочтений, возможностей)
- **Саморегуляция** (Умение справляться со своими внутренними состояниями и побуждениями)
- **Мотивация** (Эмоциональные склонности, которые направляют или облегчают достижение целей)



Социальная компетентность

(насколько хорошо мы умеем регулировать отношения):

- **Эмпатия** (Осознание чувств, потребностей и забот других людей)
- **Социальные навыки** (Искусство вызывать у других желательную для вас реакцию)

Эмоциональный интеллект

1. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ
2. УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ
3. ОСОЗНАНИЕ ЧУВСТВ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА
4. УПРАВЛЕНИЕ АТМОСФЕРОЙ КОНТАКТА, ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



Осознание собственных чувств

Цели:

1. Делает возможным эмоциональную регуляцию и снижение интенсивности переживаний
2. Дает сигнал о том, что что-то идет «не так»
3. База для понимания эмоций других людей
4. Знак, что нужно поменять поведение
5. Ключ к удовлетворению потребностей



● **Функция эмоций**

- Неприятные нам эмоции: раздражение, гнев, отвращение, беспокойство, страх, - созданы для того, чтобы выполнять **сигнальную функцию**, то есть говорить нам: "обрати внимание, происходит что-то не то, твои потребности могут оказаться под угрозой".
- Пытаться отмахиваться от них, переключаться «на позитив», подавлять эти эмоции = игнорировать потребности.
- Чрезмерно или неадекватно реагировать = не удовлетворить потребность + получить ответную реакцию от окружающих.



Как нейтрализовать эмоцию в коллективе

- БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ
- Обратиться по имени
- Выразить понимание
- Говорить участливо и доброжелательно
- Парафраза
- Продемонстрировать готовность помочь
- Назвать чувство
- Переместиться в пространстве (сменить зрительный образ)
- Дать трибуну
- Похвала личности участника
- Привлечение третьего лица
- Юмор
- Сделать перерыв на чай-кофе (вместе попить чай и побеседовать)



Самостоятельная работа с эмоциональными переживаниями

	Эмоции	Мысли	Действия
Будущее	Если это произойдет, что вы почувствуете?	С какими мыслями вы хотите засыпать в будущем?	Что вы будете делать, когда это повторится?
Прошлое	Что вы испытали, когда это произошло?	О чем вы думали, когда это произошло?	Что вы делали тогда?
Настоящее	Что вы чувствуете сейчас?	О чем вы думаете сейчас?	Что делаете сейчас?

Самостоятельная работа с эмоциональными переживаниями

	Эмоции	Мысли	Действия
Будущее	Если это произойдет, что вы почувствуете?	С какими мыслями вы хотите засыпать в будущем?	Что вы будете делать, когда это повторится?
Прошлое	Что вы испытали, когда это произошло?	О чем вы думали, когда это произошло?	Что вы делали тогда?
Настоящее	Что вы чувствуете сейчас?	О чем вы думаете сейчас?	Что делаете сейчас?