



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Методический квартирник для молодых педагогов

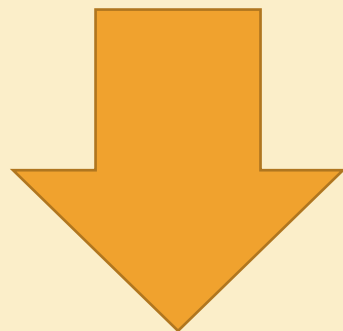
**Что такое
эмоциональный
интеллект и как он
развивается.**

**Научитесь
техникам, которые
помогают
управлять
эмоциями.**

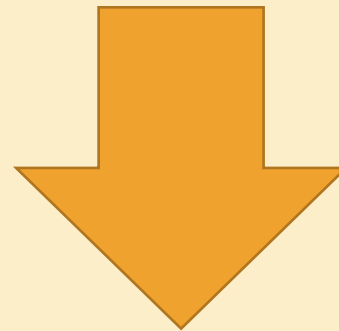
**Как связаны
профессиональный
успех и эмоции**

- У каждой эмоции есть причина.
- Эмоции – ответ нашего мозга, психики на окружающие события
- Эмоции помогают адаптироваться к окружающей среде.

Выражаем и управляем эмоциями

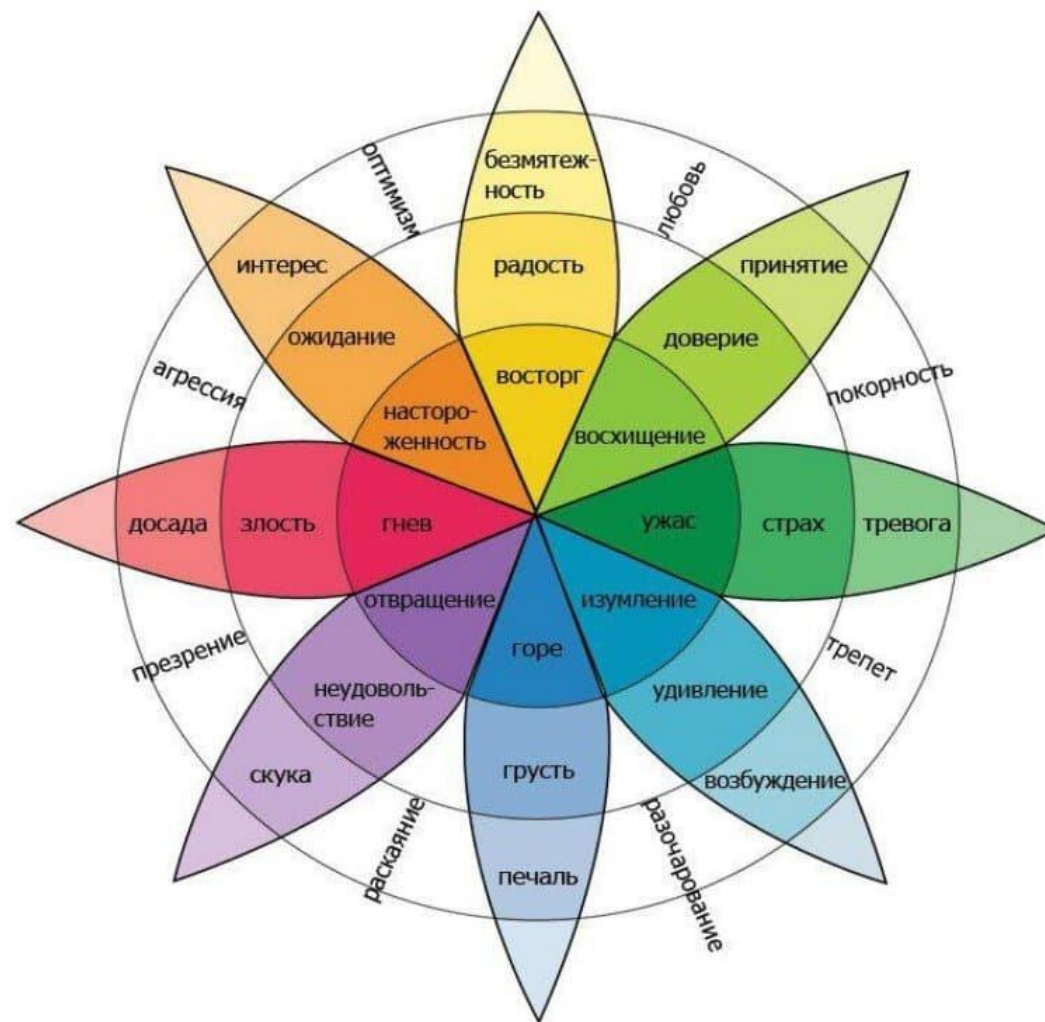


Через тело



При помощи речи

Круг эмоций Роберта Плутчика



НАЧАТЬ

Жалость

Блаженство

Злость

Тоска

Зависть

Раздражение

Грусть

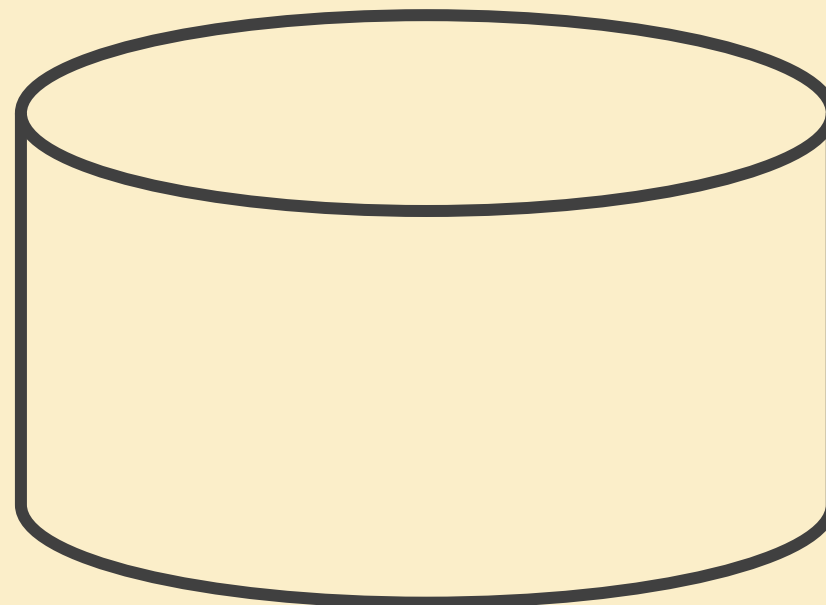
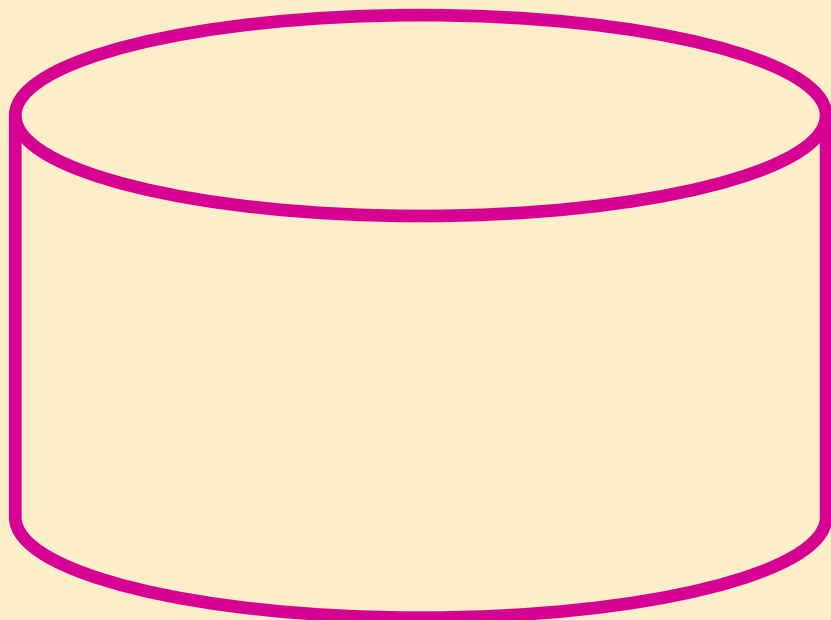
Надежда

Восторг

Нежность

Удовольствие

Обида



Как справиться с запретом на эмоции?

Ты сейчас
грустишь

Ты напуган

Ты
злишься

Ты
радуешься

Ты
тревожишься



НАЧАТЬ

Неожиданность

Угроза

Препятствие

Токсичность

Превосходство

Утрата

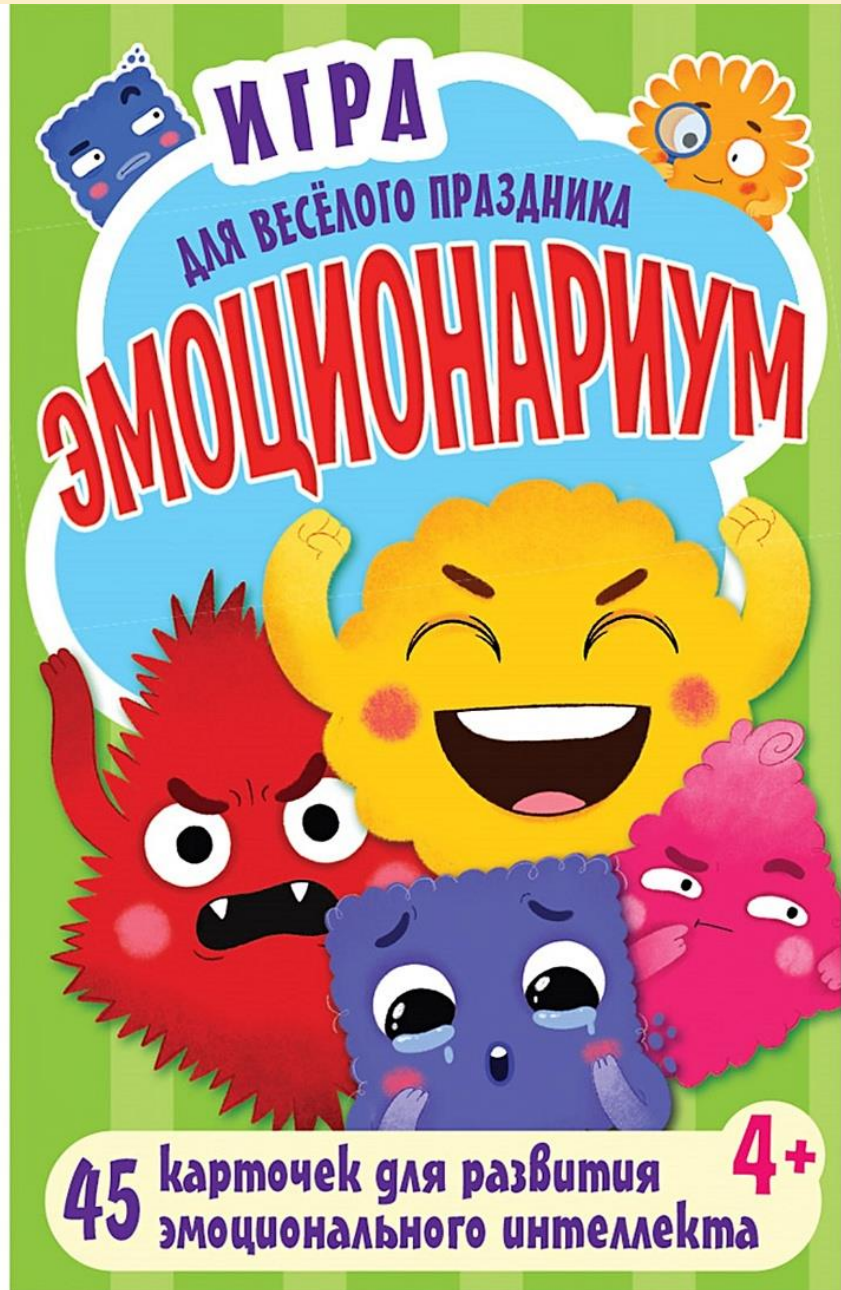
Удовольствие



Потап Семенович



Вольдемар Евгеньевич



Ликование



медаль
торт

Сомнение



учитель
выходной

Возмущение



шапка
снеговик

Растерянность



лужа
шапка

Способы управления эмоциями

- Через тело и при помощи речи.
- Взять на себя ответственность за свои эмоции.
- Разрешить себе испытывать эмоции.
- Ребенок начинает управлять эмоциями с понимания, что он чувствует.
- Умение понимать свои и чужие эмоции, а также способность ими управлять помогает в профессиональной реализации.