

Тренинг для начинающего консультанта: Эмоциональный интеллект

20 апреля в 16:15 Корпоративным учебным Центром Волго-Вятского Сбербанка для студентов кафедры общей и педагогической психологии ВлГУ был проведён вебинар на тему «Тренинг начинающего консультанта. Эмоциональный интеллект: практикум». Встреча состоялась на платформе ZOOM.

Встречу проводила Наталья Лукьянчикова.

Основные тезисы встречи:

1. В современном мире ярко проявлена глобальная драма эмоционального интеллекта. Важно проживать эмоции различных полюсов, уметь их описывать и различать.
2. Навык распознавания эмоций и управления вниманием — это, прежде всего, умение, которое поддается тренировке и развитию.
3. При работе с эмоциями внимание акцентируется не только на уме (понимание и осознание эмоций), но и на телесных откликах.

Прогрессивная
мышечная релаксация *

по д-ру Эдмонду Джекобсону



Сильно напрягаем каждую мышцу, затем «сбрасываем» напряжение и затем в течение 15-20 секунд концентрируемся на возникшем в мышцах чувстве расслабления.

4. Если научиться понимать себя, то станет возможно предугадывать свои чувства по поводу конкретного события и упростить себе жизнь. Например, если вы знаете, что предстоит важный разговор с преподавателем, из-за которого вы будете волноваться, вы можете заранее приложить усилия для уменьшения волнения.

5. Для поддержания своего эмоционального тонуса в самоизоляции полезно хвалить себя, находить приятные мелочи и стараться поддерживать физическую активность.

Повышаем уровень энергии

Маленькие радости
Прекрасное вокруг меня
Похвалить себя (10 раз\день)



Кроме этого, вместе со спикером студенты обсудили ступени развития эмоционального интеллекта:

1 — Осознание своих эмоций. Например, можно отвечать на простые вопросы «Что я чувствую, и как это отражается в теле?» или вести дневник эмоций.

2 — Наблюдение за своими эмоциями, чувствами и ощущениями.

3 — Саморегуляция в случаях проявления сильных эмоций. Научиться давать выход ярким переживаниям после того, как они возникли.

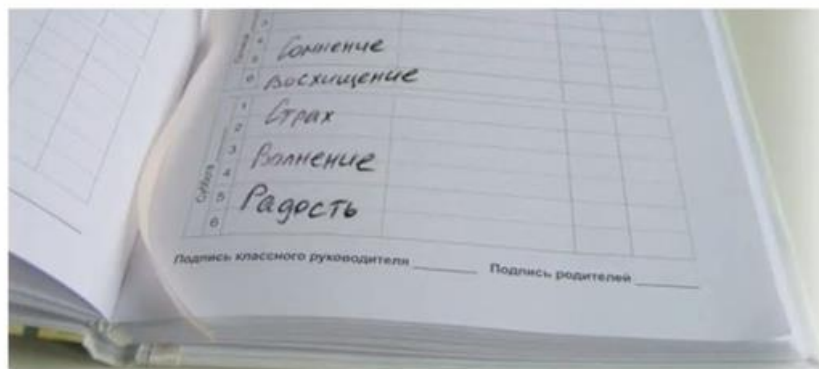
Осознание своих эмоций



1. Назовите эмоцию
2. Оцените её интенсивность (1-10)
3. Определите её источник
4. Отметьте изменения на физическом уровне
5. Спрогнозируйте, как она может отразиться на поведении

Дневник эмоций

Факт (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения	Эмоции
--------------------------------	-------	------------------------	--------



4 — Саморегуляция для предупреждения переживаний в трудных ситуациях. Например, нахождение ответа на вопрос «Что я могу сделать, чтобы не испытывать сильного волнения при публичном выступлении?».

Умение управлять своими эмоциями — ключ к развитию саморегуляции и понимания себя!

Подобные совместные мероприятия доказывают свою актуальность и необходимость в повседневной практике их реализации «пользователями», тем более в условиях самоизоляции.

1 из 2

Саморегуляция «Тушим пожар»

Телесные методы:

- Дыхательные техники
- Физическая активность
- Мышечная релаксация



Подавленная эмоция = напряжение в теле

Саморегуляция «Профилактика пожаров»

- Физическая активность
- Ментальные методы
- Рефрейминг
- Умение преобразовать проблемы в цели
- Ритуалы

