

## Управление эмоциями

- способность быть открытым, эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
- способность исследовать причины проявления определенных эмоций;
- способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них;
- способность управлять своими эмоциями;
- способность помогать другим справляться с их эмоциями.



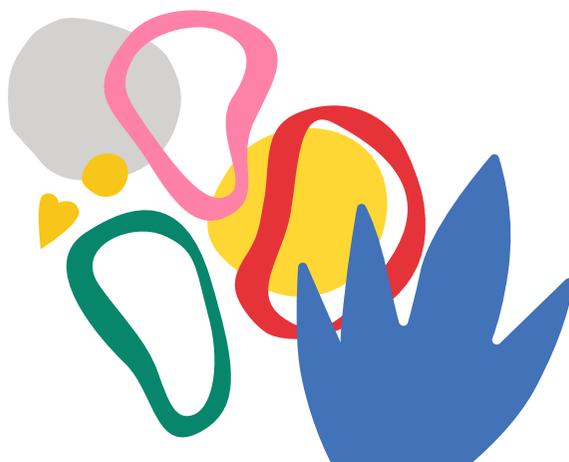
### Все эмоции необходимы!

Есть мнение, что негативные эмоции нам не нужны, и было бы здорово, если бы остались только позитивные!

Но это нереально. Более того опасно. В природе нет ничего лишнего. Все лишнее отсеивается эволюцией.

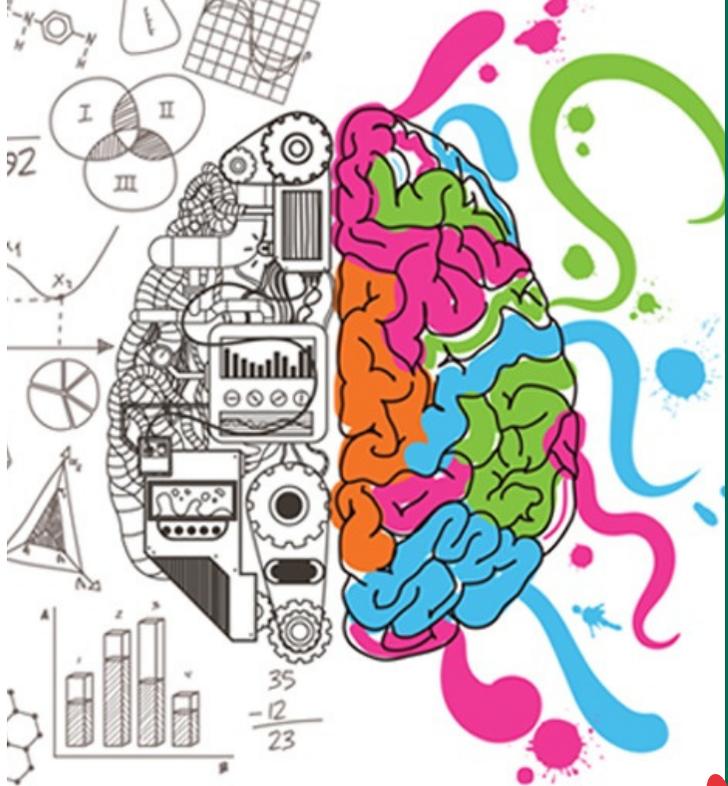
И задача не избавиться от «плохих» эмоций, а научиться с ними аккуратно обходиться.

Подготовил: А.В. Андреева



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

4 основных аспекта понятия эмоционального интеллекта



## Восприятие эмоций

- способность распознавать свои эмоции;
- способность распознавать эмоции других людей;
- способность точно выразить эмоции и эмоциональные потребности;
- способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоций.

## Использование эмоций для улучшения мышления

- способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций;
- способность использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений;
- способность использовать изменения настроения, чтобы оценивать различные точки зрения.



## Понимание эмоций

- способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
- способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
- способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.

