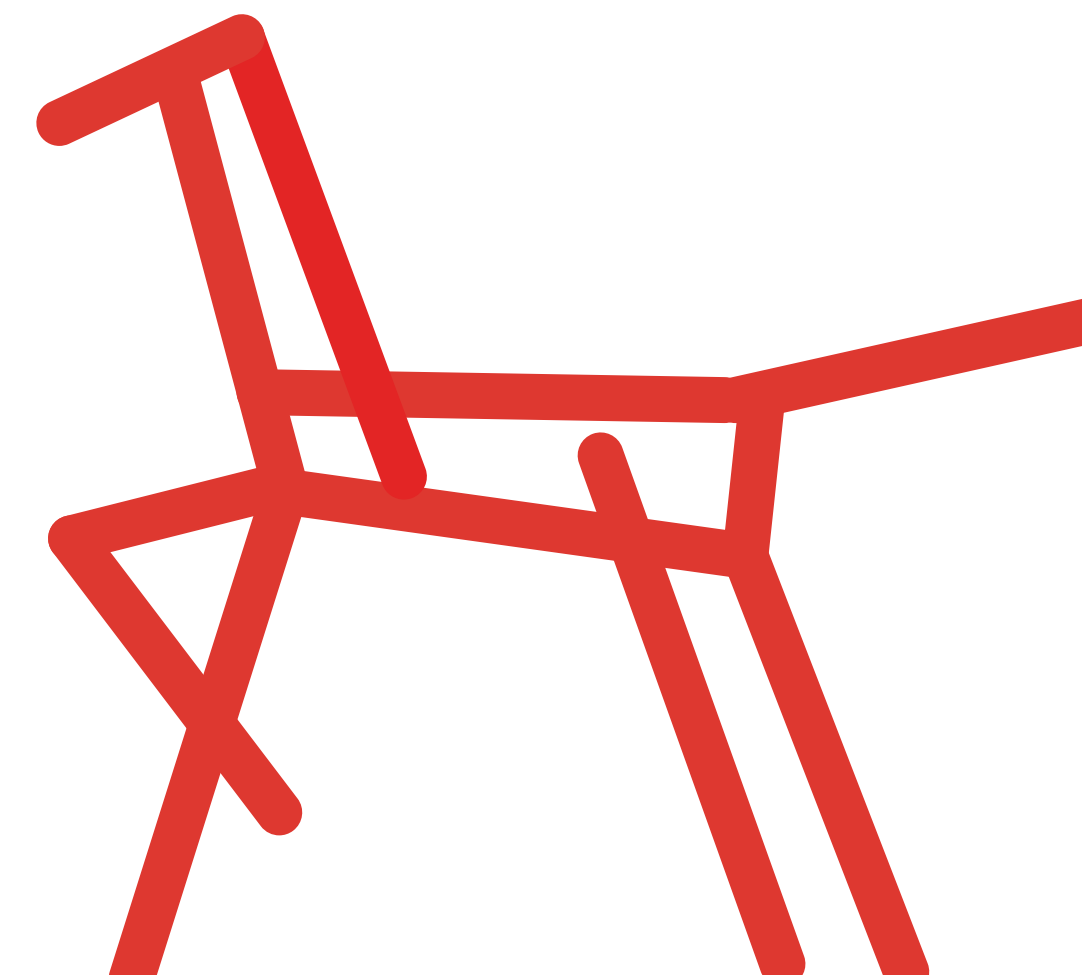


# **ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА «СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»**

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



# Основные правила

«Здесь и сейчас»

«Искренность, открытость, доброжелательность»

«Микрофон»

«Регламент»

«Нет мобильным телефонам»



# Колесо эмоций Роберта Плутчика



# Эмоциональный интеллект —

это способность правильно  
истолковывать эмоции, которые  
испытываешь сам и окружающие  
люди, а также умение ими управлять



# Экспресс-диагностика

**1.** Бывают ли у вас в жизни ситуации, когда вы не справляетесь со своими эмоциями и они мешают вам?

ДА

НЕТ

**2.** Бывают ли у вас ситуации, когда ваше состояние мешает настроиться на учёбу?

ДА

НЕТ

**3.** Насколько легко вам понимать то, что чувствуют другие?

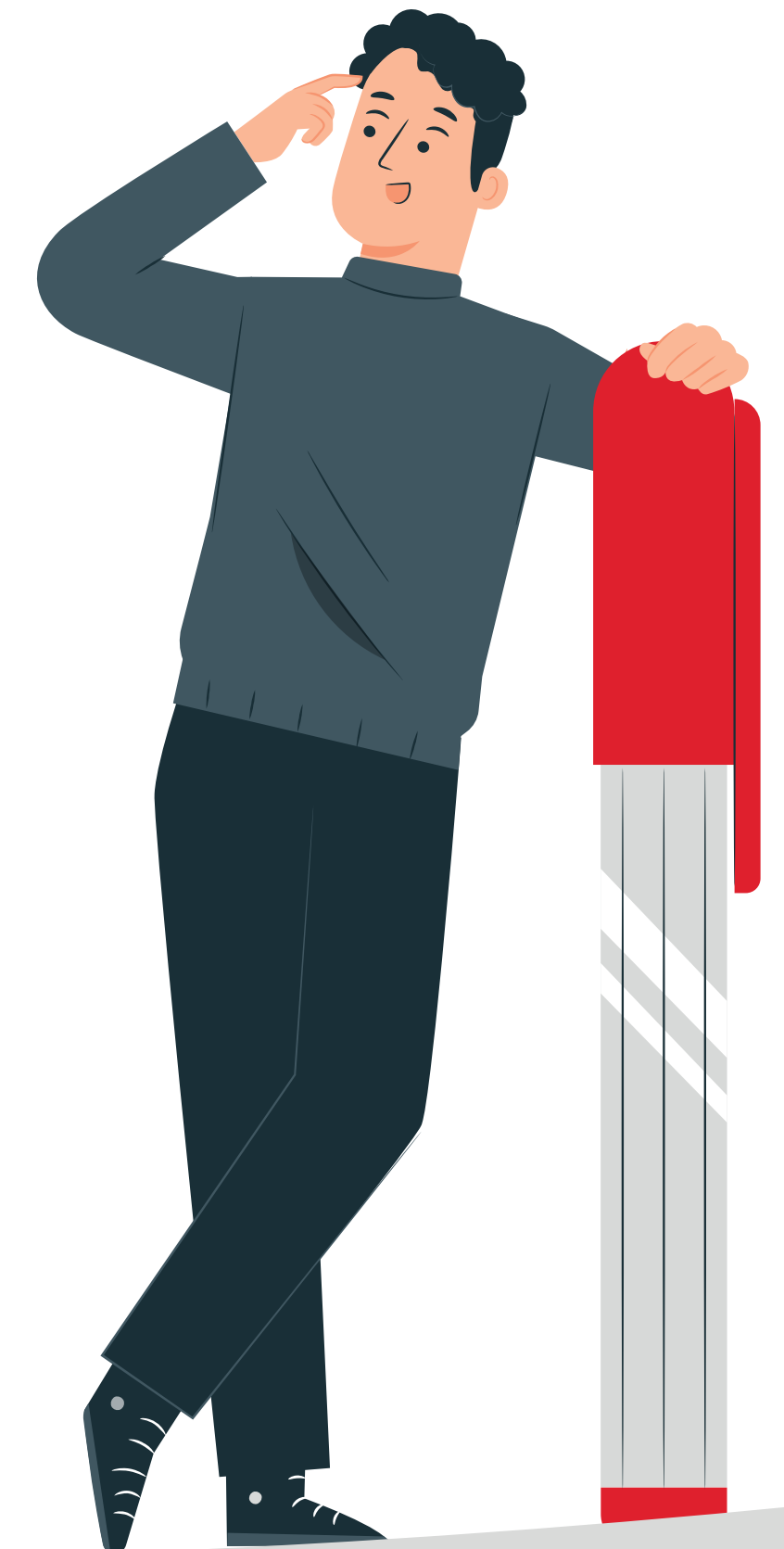
ЛЕГКО

НЕЛЕГКО

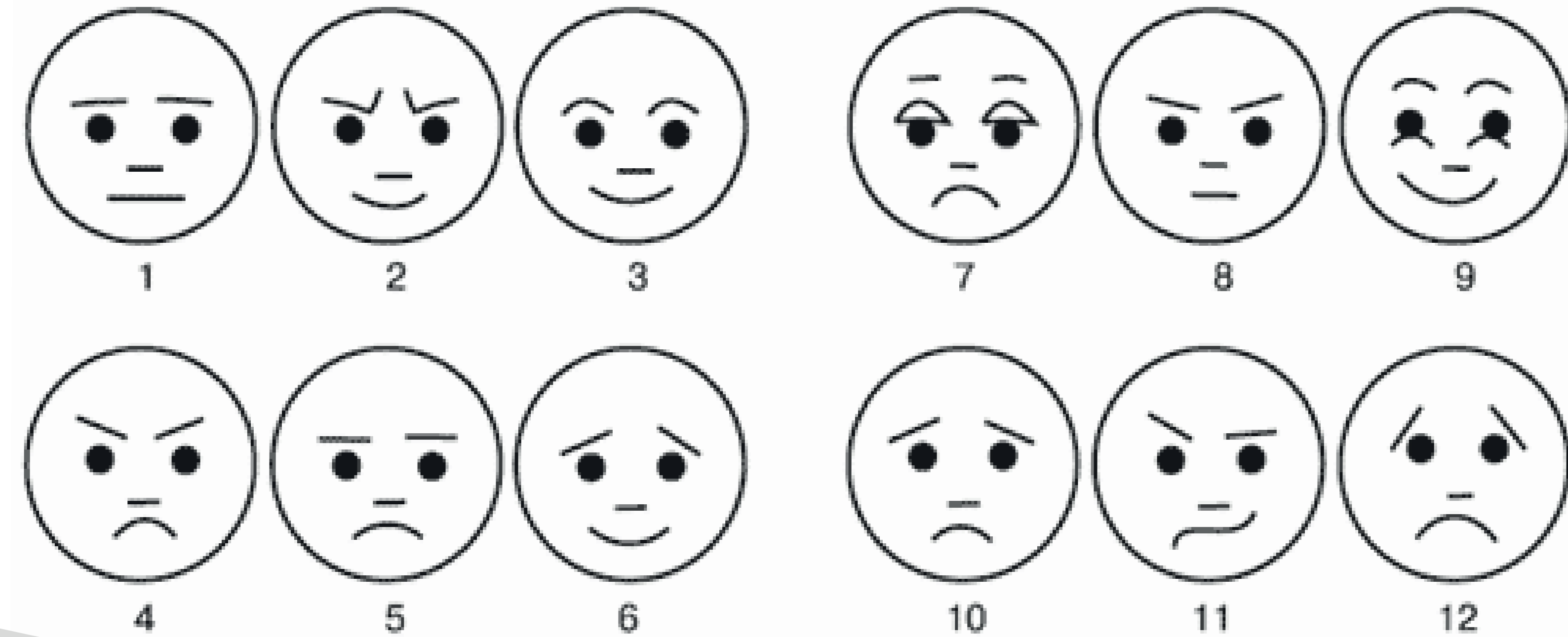
**4.** Насколько легко вы умеете влиять на свои чувства и чувства других? Например, разрядить обстановку

ЛЕГКО

НЕЛЕГКО



# Понимаете ли вы язык мимики?



# Чтобы управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих людей, важно:

Учиться выражать свои эмоции

Учиться рассказывать о сильных переживаниях

Учиться распознавать и различать базовые эмоции (читать книги, слушать музыку, смотреть фильмы и определять эмоции героев, связи между их чувствами и поступками)

Учиться понимать чувства других людей (общаться с другими людьми и определять их эмоциональное состояние)

Учиться переходить из одного эмоционального состояния в другое (остановиться — досчитать до 10 — выдохнуть — рассказать, что чувствуешь)



# Эмокнижка







**институтвоспитания.рф**



**КРАСНЫЙ КОНЬ |  
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ**