

Клуб учителей проекта «Новый педагогический класс в московской школе»

РАЗВИТИЕ SOFT SKILLS – ТРЕНД СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

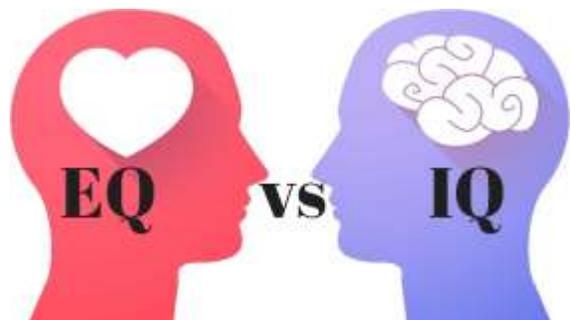


Soft skills-компетенции

Топ-10

- Комплексное многоуровневое решение проблем
- Критическое мышление
- Креативность
- Лидерские навыки (умение управлять людьми)
- Взаимодействие с людьми
- Эмоциональный интеллект
- Формирование собственного мнения и принятие решений
- Ориентированность
- Умение вести переговоры
- Гибкость ума

Эмоциональный интеллект (EQ)



EQ – навык, который позволяет управлять собственными эмоциями, а также правильно распознавать их у себя и окружающих.

5 факторов EQ

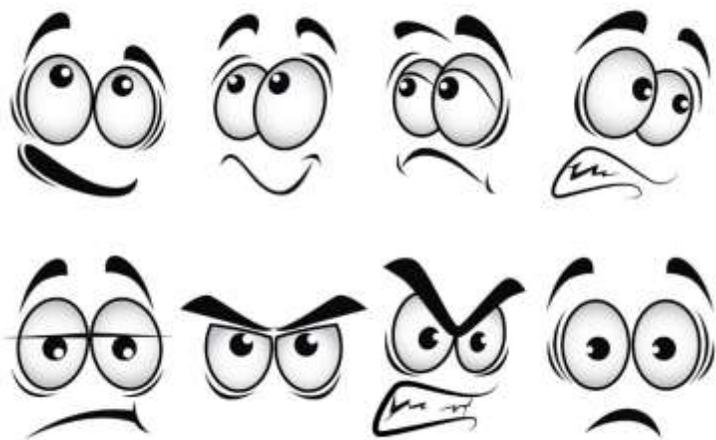
● самосознание	● осознание своих сильных и слабых сторон, эмоций и импульсов; как наши эмоции и поведение влияют на окружающих
● самоконтроль	● способность управлять своими эмоциями и импульсами
● самомотивация	● мотивация себя на выполнение необходимых задач, достижение поставленных целей
● эмпатия	● способность понимать чувства других людей, почему они ведут себя именно так
● управление отношениями	● способность взаимодействовать с окружающими

● **Внутриличностный интеллект**

● **Межличностный интеллект**

**Модель EQ американского психолога Д. Гоулмана*

Эмоции



КОМПОНЕНТЫ

- осознанное психическое переживание / ощущение

- процессы, происходящие на физиологическом уровне в разных системах организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной, иногда даже в пищеварительной)

- внешнее визуальное проявление (мимика, жесты, голос)

**Эмоции — это не чувство, аффект или настроение. Чувства более устойчивые, стабильные и длительные.*



Эмоции и лидерство



Успешный
лидер

● EQ – 85%

● IQ – 15%

**По материалам исследования
американского психолога Д. Гоулмана*

УСПЕХ ЛИДЕРА	
СТИЛЬ IQ	СТИЛЬ EQ
говорить	спрашивать
правда	вера
факты	чувства
контракты	контакты
закон	справедливость
советы другим	осознанность
свои выводы	понимание других
свои знания	выражение других
толкать, тянуть	вдохновлять, пробуждать

**Лидер не руководит и не принуждает, а вдохновляет и пробуждает осознанность и желание действовать.*

Для **лидера важно! В процессе управления найти **баланс** между сферой ментального интеллекта (экспертиза и процессы) и эмоциональной сферы (взаимоотношения и культура).*



Сферы выражения EQ



выражение EQ	
Адаптивность	Объективная оценка действительности, умение находить выход из сложных ситуаций и принимать решения
Управление стрессом	Навыки контроля эмоций, устойчивость к внешним «агрессивным» факторам
Управление настроениями	Умение видеть хорошее и позитивное в любой ситуации, общая удовлетворённость жизнью
Межличностные отношения	Способность к сочувствию и сопереживанию, социальная ответственность
Внутренние переживания	Самоуважение, самоактуализация, независимость, умение анализировать

**Модель EQ психолога Р. Бар-Он*

Что нужно для развития EQ?



Научитесь называть свои и чужие эмоции.

Ставьте себя на место другого.

Интересуйтесь окружающим
и расширяйте кругозор.

Думайте на два шага вперёд.

Ломайте стереотипы.



Практики



«Немое кино»

Техника направлена на развитие способности правильно распознавать чужие эмоции. Включите любой незнакомый фильм, но без звука. Наблюдайте за героями и попробуйте угадать, что они чувствуют. Обращайте внимание на позу, мимику, жесты — это поможет найти правильный ответ. После включите сцену со звуком. Получилось ли угадать?

«Проблемы»

Наверняка у вас есть, так скажем, актуальные затруднения. Выпишите их на лист бумаги. Задача — переформулировать проблемы таким образом, чтобы в них не было частицы «не», а также слов с негативной интонацией типа «перестать», «бросить».

К каждой проблеме из второго столбика укажите срок — время, когда задача должна быть закрыта. А теперь прислушайтесь к себе. Ваше внутреннее состояние станет совершенно иным. Вы будете чувствовать другие эмоции, не те, что были в начале выполнения упражнения. У вас появится вдохновение и мотивация к новым свершениям.

Практики



«Баланс эмоций»

Разделите лист на две колонки и в левую выпишите действия, которые оказали положительное влияние на отношения с окружающими или коллегами по работе. В правую внесите все, что вызывало негатив. Чего оказалось больше? Может, нужно поработать с «правой колонкой» и убрать из жизни отрицательное?

«Хвастун»

Упражнение выполняют вечером. В тетрадь записывают только хорошее, произошедшее за день: что порадовало, что получилось сделать на «пятерку» и т. д. Цель техники не в том, чтобы развить способность постоянно находиться в позитиве и прыгать до потолка от радости при самом сомнительном достижении. Всегда помните, что гнев, страх, грусть тоже полезны. Если мы будем пускать в свою жизнь только положительные эмоции, то упустим большое количество другой информации.

«Хвастаясь» перед собой, мы создаем опору под ногами и определенного рода защиту от неприятных событий.

Подведём итоги



- Эмоциональный интеллект — это отражение человека к тому, что происходит вокруг.
- Он неразрывно связан с IQ.
- Основные компоненты EQ — это самопознание, эмпатия, мотивация, социальные навыки и саморегуляция.
- EQ бывает высоким и низким.
- Работая над собой в плане развития эмоционального интеллекта, вы научитесь читать чужие эмоции и идентифицировать свои, сможете избежать конфликтных ситуаций и выстроить гармоничные отношения с окружающими, расширите кругозор, составите четкий план по достижению целей и добьетесь результата.