

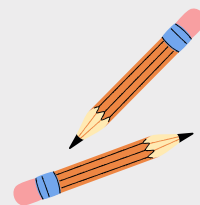
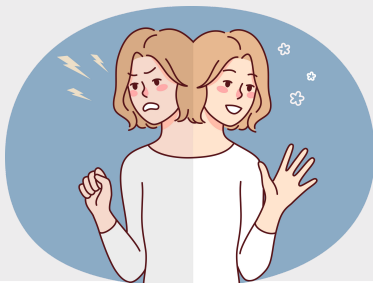
Рабочая тетрадь

Развитие эмоционального интеллекта



Зачем нужен эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (EQ) — это способность человека осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими.



Как развивать эмоциональный интеллект:

Честность и правильная оценка своего поведения — ключевые факторы для развития EQ.

Честность.

Упражнение “3 личности”.

-напиши на бумаге три личностные черты, которые тебе не нравятся в себе.

1. _____
2. _____
3. _____

Подумай, почему именно эти черты ты выделил?

Почему они появились?

На какие положительные черты их можно поменять?



Оценка поведения.

Почему мы так себя ведем в конкретной ситуации:



Я чувствую...

Потому что...

Я хотел бы...



Самооценка и уверенность в себе.

"Список сильных сторон".

Написать о своих достоинствах и достижениях:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

Техника "Узнаём эмоции".

Вспоминаем эмоции (радость, гнев, грусть, страх, стыд и др.) и ситуации из своей жизни, когда приходилось испытывать каждую из них.



ситуации из своей жизни, когда приходилось
испытывать разные эмоции:



ТЕМА: «ЭТО Я»

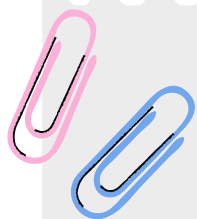
КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

КАК НАЧАТЬ ОБЩЕНИЕ?

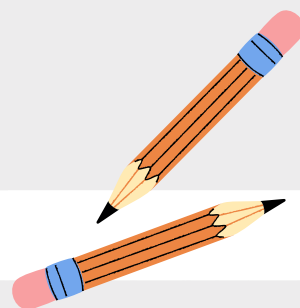
КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО ?

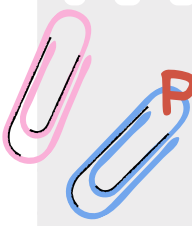
ТЕХНИКА "КОНТУР"





ТЕХНИКА "КОНТУР"





РЕКОМЕНДАЦИИ «ТРИ ШАГА».



В ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ ВСЕГДА ТРИ ВЕЩИ:

1. СОЧУВСТВИЕ. ПРОЯВИ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ. БУДЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ДРУГОМ, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ, А НЕ ВРАГОМ, КОТОРЫЙ ОСУЖДАЕТ.
2. ПРИНЯТИЕ. ПРИМИ В СЕБЕ КАК ДОСТОИНСТВА, ТАК И НЕДОСТАТКИ, И ТО И ДРУГОЕ ЕСТЬ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ.
3. ВНИМАНИЕ. ДУМАЙ О ТОМ, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ В СЕБЕ, И НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ НА ТОМ, ЧТО НЕ НРАВИТСЯ.

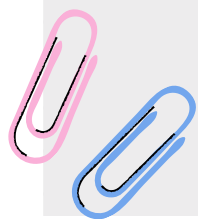


ТЕМА: «Я И МИР»

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:
КАК УЖИВАТЬСЯ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ И
ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ?

УПРАЖНЕНИЕ «ШВЕДСКИЙ СТОЛ».





ТЕМА: «Я - ЛИЧНОСТЬ»

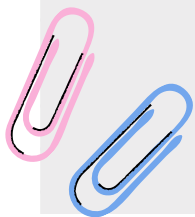
КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

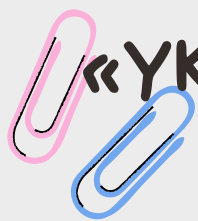
КАК УЖИВАТЬСЯ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ И
ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ?

УПРАЖНЕНИЕ «СМЕНИ МИНУС НА
ПЛЮС».



УПРАЖНЕНИЕ
«ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ».



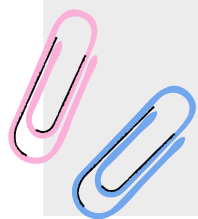


УПРАЖНЕНИЕ «УКРОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА».



УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ ПОМОЩНИК».





ТЕМА:

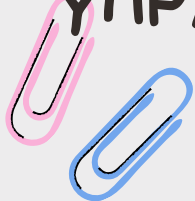
«МОЁ ОБЩЕНИЕ»

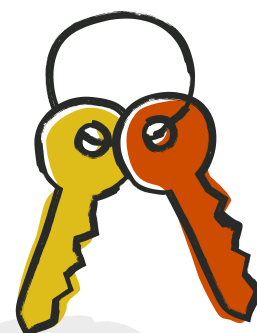
КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

КАК СТРОИТЬ ТЕПЛЫЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ?

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ОБРАЗ».

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ КОМНАТ».





ТЕМА:



«МОИ УРОКИ ЖИЗНИ»

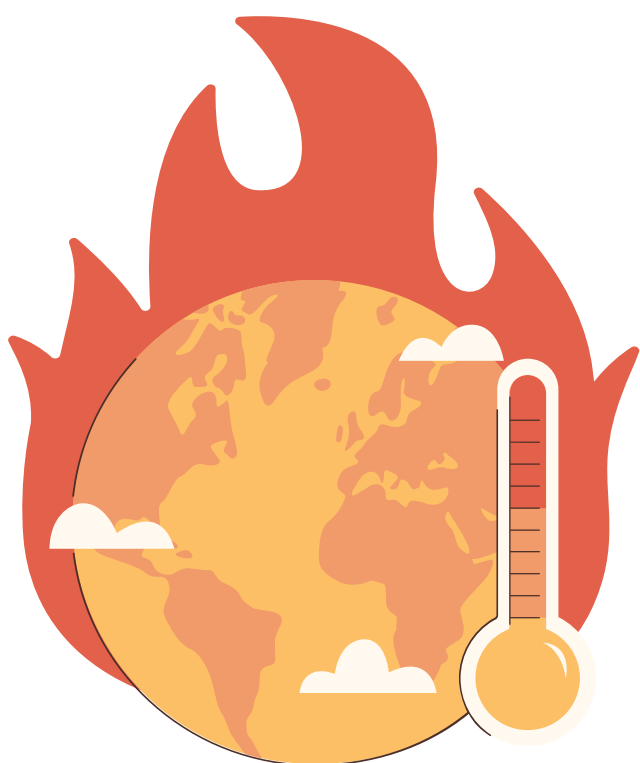
КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПРИХОДЯТ
ТРУДНОСТИ?

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?

УПРАЖНЕНИЕ «ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ».

УПРАЖНЕНИЕ «ТЕМПЕРАТУРА САМООЦЕНКИ»



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАТО Я»



ТЕМА: «МОИ УРОКИ ЖИЗНИ»



КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:
КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, КОГДА ВНУТРИ
ТРЕВОГА?

УПРАЖНЕНИЕ «МАСКИ».



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



«ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ».

ОТ 10 ДО 15 МИНУТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

КАК ДЫШАТЬ:

УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА.

ПОЛОЖИ ОДНУ РУКУ НА ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ГРУДИ, А
ДРУГУЮ - НА ЖИВОТ, НИЖЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ.

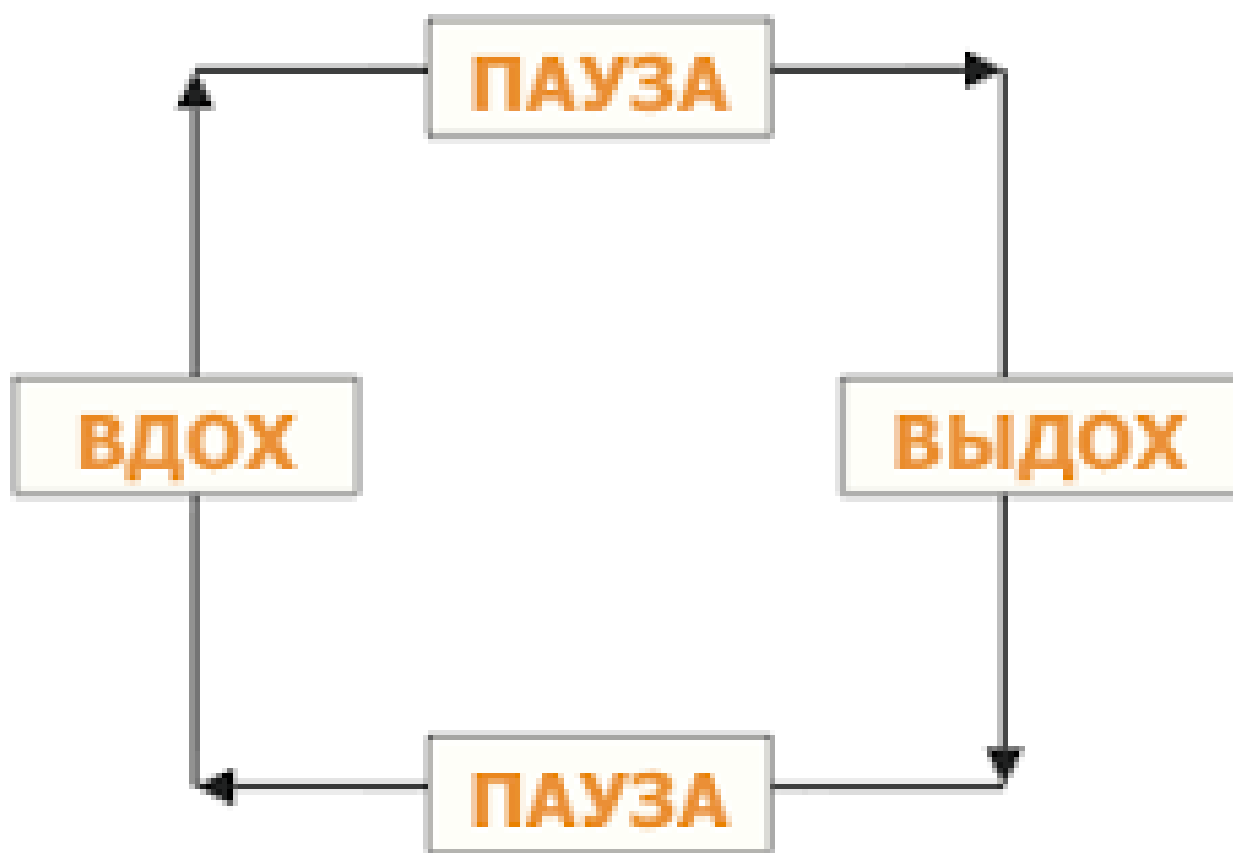
РАССЛАБЬ ЖИВОТ, НЕ ВТЯГИВАЙ ЕГО ВНУТРЬ.

МЕДЛЕННО ВДЫХАЙ ЧЕРЕЗ НОС. ВОЗДУХ ДОЛЖЕН
МЕДЛЕННО ПРОХОДИТЬ ВНИЗ ТАК, ЧТОБЫ ТЫ
ПОЧУВСТВОВАЛ РУКОЙ, КАК ЖИВОТ ПОДНИМАЕТСЯ И
ОПУСКАЕТСЯ.

МЕДЛЕННО ВЫДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ СЛЕГКА ПОДЖАТЫЕ ГУБЫ.
РУКА, ЛЕЖАЩАЯ НА ГРУДИ, ДОЛЖНА БЫТЬ ПРАКТИЧЕСКИ
НЕПОДВИЖНОЙ.

ТАК СТОИТ ДЫШАТЬ ХОТЯ БЫ ПО 10-15 МИНУТ.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

«ДЫХАНИЕ С ПОДЖАТЫМИ ГУБАМИ».

СЯДЬТЕ В УДОБНУЮ ПОЗУ, РАССЛАБИВ ШЕЮ И ПЛЕЧИ.

ДЕРЖА РОТ ЗАКРЫТЫМ, МЕДЛЕННО ВДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ СЕКУНД.

ВЫДЫХАЙТЕ ЧЕРЕЗ РОТ В ТЕЧЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ СЕКУНД, ПОДЖИМАЯ ГУБЫ,

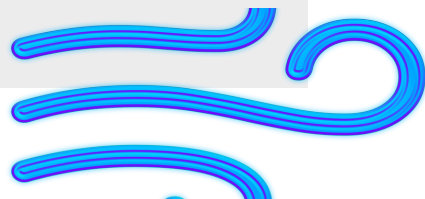
НА ВЫДОХЕ ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО И РОВНО.

ЧТОБЫ ВЫРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ ДЫХАНИЯ.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРАКТИКОВАТЬ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.



• ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



«ОТДЫХ»

СТАТЬ ПРЯМО, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.
СДЕЛАТЬ ВДОХ. НА ВЫДОХЕ НАКЛОНИТЬСЯ,
РАССЛАБИВ ШЕЮ И ПЛЕЧИ ТАК, ЧТОБЫ
ГОЛОВА И РУКИ СВОБОДНО СВИСАЛИ К ПОЛУ.
ДЫШАТЬ ГЛУБОКО, СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ
ДЫХАНИЕМ. НАХОДИТЬСЯ В ТАКОМ
ПОЛОЖЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ 1-2-Х МИНУТ. ЗАТЕМ
МЕДЛЕННО ВЫПРЯМИТЬСЯ.

«ПЕРЕДЫШКА»

КОГДА МЫ РАССТРОЕНЫ, ТО СДЕРЖИВАЕМ
ДЫХАНИЕ. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ДЫХАНИЯ - ОДИН
ИЗ СПОСОБОВ РАССЛАБЛЕНИЯ. В ТЕЧЕНИЕ 3
МИНУТ ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО, СПОКОЙНО И
ГЛУБОКО. МОЖЕТЕ ДАЖЕ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА.
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЭТИМ ГЛУБОКИМ
НЕТОРОПЛИВЫМ ДЫХАНИЕМ, ПРЕДСТАВЬТЕ,
ЧТО ВАШИ НЕПРИЯТНОСТИ УЛЕТУЧИВАЮТСЯ.

ТЕМА: «Я — ЭТО МИР, МИР — ЭТО Я»

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ:

КАК СОХРАНИТЬ ДРУЖБУ И УВЕРЕННОСТЬ
В СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТИ?

УПРАЖНЕНИЕ: «Я - УНИКАЛЬНЫЙ».

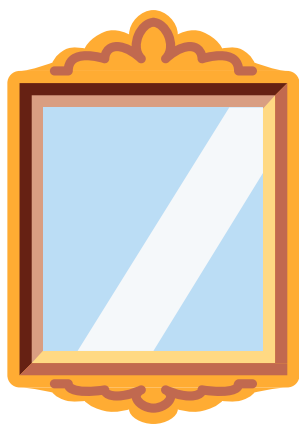
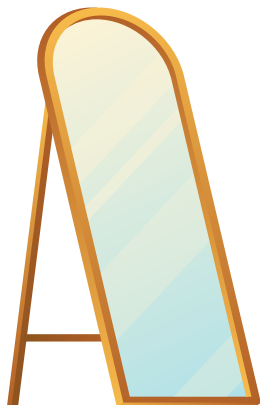
ВЫСКАЗЫВАНИЯ:

«Я, КАК ВСЕ...»

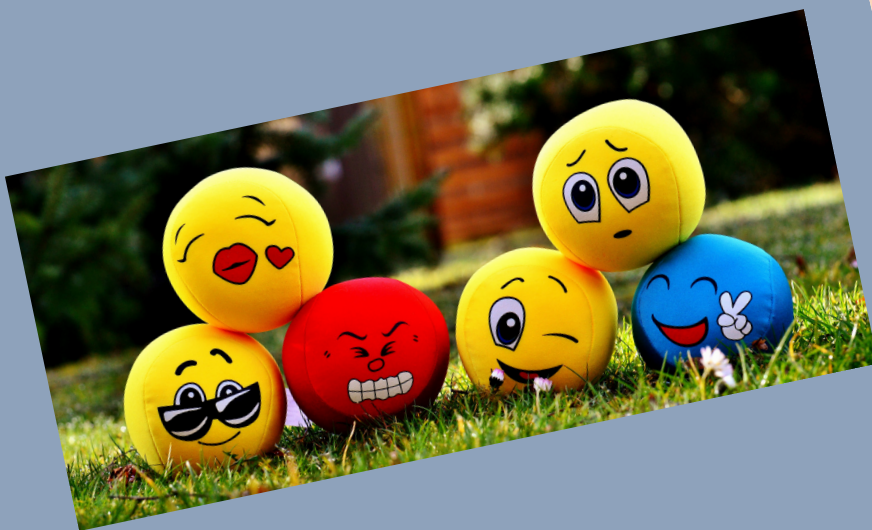
«Я, НЕ КАК ВСЕ...»



УПРАЖНЕНИЕ: «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО».



«Эмоциональный дневник»:



Имя:

Дата:



Моя неделя эмоций

Наши эмоции могут быть разделены на четыре зоны: синяя, зеленая, желтая и красная. Мы всегда пытаемся оставаться или возвращаться в зеленую зону и избегать красной зоны. Заполни календарь ниже для обзора зон, через которые ты проходишь на протяжении недели.

воскресенье

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

понедельник

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

вторник

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

среда

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

четверг

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

пятница

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:

суббота

Сегодня я испытывал:

Чтобы оставаться в
зеленой зоне, я пытался:



зоны регуляции

Низкий уровень
энергии и мотивации

Внимательный с
позитивными
эмоциями

Чувствую себя
дискомфортно и
испытываю потребность в
концентрации

Негативные эмоции
и могу
отреагировать грубо

Имя:

Дата:

Мой плейлист эмоциональной поддержки

Каждый день мы переживаем различные положительные и отрицательные эмоции. Нормально испытывать все эти чувства, но мы также должны найти способы справляться с ними.

Заполни каждую графу названиями песен, фраз, которые, по твоему мнению, подходят для представленных описаний.

Песня, фраза,
которая
застраивается в
моей голове

Песня, фраза,
которая дает
мне энергию

Песня, фраза,
которая
помогает мне
мыслить
позитивно

Песня, фраза,
которая
напоминает
мне о хорошем

