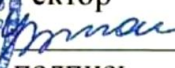


Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Хабаровский краевой институт развития образования имени К.Д.Ушинского»



УТВЕРЖДЕНО:
на заседании Учёного совета
КГАОУ ДПО ХКИРО
Протокол № 4
от «01» ноября 2024 г.
Ректор
/Е.В. Гузман/
подпись

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**РАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ПОТЕНЦИАЛА ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ**

Хабаровск, 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Раскрытие личностного и профессионального потенциала государственных гражданских служащих» разработана в соответствии с нормами Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации», Положения о порядке осуществления профессионального развития государственных гражданских служащих Российской Федерации, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 21 февраля 2019 г. № 68, требований приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», «Справочника типовых квалификационных требований для замещения должностей государственной гражданской службы».

1.2. Программа предназначена для повышения квалификации действующих государственных гражданских служащих Хабаровского края категории «руководители» (далее – слушатели).

1.3. Категория слушателей – к освоению дополнительной профессиональной программы, допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, а также получающие среднее профессиональное или высшее образование.

1.4. Объем (трудоемкость) программы – 36 (тридцать шесть) академических часов.

1.5. Форма обучения – очная.

1.6. Форма организации образовательной деятельности – повышение квалификации слушателей осуществляется с отрывом от основной деятельности.

2. ЦЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1. Целью повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Раскрытие личностного и профессионального потенциала государственных гражданских служащих», совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выработки оптимальных управленческих решений.

2.2. В процессе обучения решаются следующие задачи:

- освоение теоретических знаний, связанных с эффективной управленческой деятельностью;
- умение мыслить системно (стратегически);
- умение планировать, рационально использовать служебное время и достигать результата;

- коммуникативные умения;
- умение управлять изменениями;
- умение руководить подчиненными, эффективно планировать, организовывать работу и контролировать ее выполнение; умение оперативно принимать и реализовывать управленческие решения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации (далее – ОК и ОПК):

1. Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).
2. Способность находить организационно-управленческие последствия принятого управленческого решения и готовность нести за них ответственность с позиций социальной значимости принимаемых решений (ОПК-2).
3. Способность проектировать организационные структуры, участвовать в разработке стратегий управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, распределять и делегировать полномочия с учетом личной ответственности за осуществляемые мероприятия (ОПК-3);
4. Способность осуществлять деловое общение и публичные выступления, вести переговоры, совещания, осуществлять деловую переписку и поддерживать электронные коммуникации (ОПК-4).

В результате освоения дополнительной профессиональной программы слушатель должен:

знать:

- принципы построения устного высказывания на государственном языке; требования к деловой устной коммуникации;
- основы внутриорганизационных и межведомственных коммуникаций в системе органов государственной власти и органов;
- технологии коммуникационного взаимодействия и способы профилактики конфликтного поведения;
- принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач;
- особенности управления исполнением, делегирование;

уметь:

- анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности;
- использовать технологии и методы эффективной организации своей работы и команды;
- налаживать коммуникативные, обеспечивающие внутрикомандные связи, и быть готовым к быстрому решению

управленческих задач, возникающих на стыке процессов между различными структурными единицами системы, и задач, требующих достижения договоренностей с внешними контрагентами;

– проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста;

– применять на практике устную и письменную деловую коммуникацию.

владеть:

– методикой составления суждения в межличностном деловом общении на государственном уровне, с применением адекватных языковых техник;

– техниками эффективной коммуникации;

– навыками взаимодействия органов власти с гражданами, коммерческими организациями, институтами гражданского общества и средствами массовой информации;

– навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; методами принятия решений.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование тем	Всего часов	В том числе				Форма контроля
		аудиторных				
		лекции	практ. занятия			
Модуль1. Эффективные коммуникации в условиях быстрых изменений. Управление переговорным процессом: правила, приемы, технологии	18	3	15			
1.1. Эффективные коммуникации в условиях быстрых изменений.	2	1	1		тест	
1.2. Системный подход к коммуникации в условиях постоянных изменений.	2	1	1		решение кейсов	
1.3. Управление переговорным процессом: правила, приемы, технологии.	4	1	3		тренинг	
1.4. Приоритеты лидера в условиях изменений и неопределенности	3		3		решение кейсов	
1.5. Приоритеты лидера в управленческих решениях и оперативной коммуникации с сотрудниками и другими стейкхолдерами. Управление стейкхолдерами в сложных условиях	2		2		тест	
1.6. Системное и критическое мышление. Системное моделирование при	2		2		решение кейсов	

принятии управленческих решений.				
1.7. Системное и критическое мышление. Методы развития критического мышления.	2		2	тренинг
Промежуточная аттестация	1		1	в форме тестирования
Модуль 2. Лидеры нового времени: ситуационное лидерство и эмоциональный интеллект.	18	2	16	
2.1. Ситуационное лидерство в современных командах.	8	1	7	тренинг
2.2. Развитие эмоционального интеллекта госслужащих.	8	1	7	тренинг
Итоговая аттестация	2		2	экзамен в форме тестирования
Всего:	36	5	31	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.3 Календарный учебный график

Календарные даты проведения обучения по программе	Срок проведения обучения по программе (в днях)	Продолжительность учебного времени, час. в день
14.10.25 – 12.11.25 – 1 группа 16.10.25 – 14.11.25 – 2 группа 21.10.25 – 19.11.25 – 3 группа 23.10.25 – 21.11.25 – 4 группа 28.10.25 – 26.10.25 – 5 группа	4 дня	8 час

6. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 1. Эффективные коммуникации в условиях быстрых изменений. Управление переговорным процессом: правила, приемы, технологии

Тема 1.1 «Эффективные коммуникации в условиях быстрых изменений».

Ошибки управленческой коммуникации в условиях изменений. Ограничения и особенности быстро меняющихся условий и условий неопределенности для управленческой коммуникации. Главные ошибки, которых стоит избегать.

Тема 1.2 «Системный подход к коммуникации в условиях постоянных изменений».

Формирование ключевых сообщений и разработка коммуникационного плана. Алгоритм поддерживающей коммуникации в условиях изменений и неопределенности.

Тема 1.3 «Управление переговорным процессом: правила, приемы, технологии»

Выступление перед живой аудиторией. Зрительный контакт с аудиторией. Умение устанавливать контакт с аудиторией. Вербальные и невербальные инструменты коммуникаций. Работа с негативно настроенной аудиторией. Каверзные вопросы. Методы снижения волнения.

Характеристика переговорного процесса. Стратегии и тактики переговоров. 3 стиля ведения переговоров. Метод принципиальных переговоров.

Правильный настрой, распознавание манипуляции, приемы перехвата управления. Аргументация и работа с возражениями.

Сложные участники: участники и их интересы. Основные правила.

Риски возникновения конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций. Формирование доверия в командном взаимодействии: уровни доверия.

Тема 1.4 «Приоритеты лидера в условиях изменений и неопределенности»

Два подхода к управлению: лидер или руководитель. Влияние и авторитет. Фокус на людях и задачах. Методы мотивации. Уровни лидерства по Джону Максвеллу.

Технологии укрепления лидерской позиции руководителя при реализации основных управленческих функций на государственной службе.

Распределение ролей в команде и построение коммуникаций на основе индивидуальных межличностных потребностей. Особенности взаимодействия в команде людей с разными потребностями.

Тема 1.5 «Приоритеты лидера в управленческих решениях и оперативной коммуникации с сотрудниками и другими стейкхолдерами. Управление стейкхолдерами в сложных условиях»

Модель лидерства. Классическая трёхфакторная модель лидерства. Современные модели лидерства: трансформационное лидерство, транзакционное лидерство, служащее лидерство (Servant Leadership).

Технологии укрепления лидерской позиции руководителя при реализации основных управленческих функций на государственной службе. Саморазвитие. Коммуникация. Управление. Мотивация.

Чёткое определение задач и ответственности. Учёт сильных сторон сотрудников. Адаптация ролей под разные этапы проекта. Динамическая адаптация ролей. Особенности взаимодействия в команде людей с разными потребностями. Общие цели и ценности. Чёткое определение ролей и обязанностей. Учёт потребностей разных участников. Создание комфортных условий работы.

Тема 1.6 «Системное и критическое мышление. Системное моделирование при принятии управленческих решений»

Сложные системы и их свойства.

Системное моделирование при принятии управленческих решений.

Важность критического мышления как одного из навыков современного лидера.

Эмоциональные ловушки при принятии решений.

Фазы критического мышления.

Методы развития критического мышления.

Модуль 2. Лидеры нового времени: ситуационное лидерство и эмоциональный интеллект.

Тема 2.1. «Ситуационное лидерство в современных командах»

Управление в условиях постоянных изменений: специфика процесса управления; анализ трендов, определяющих современную ситуацию в обществе; компетенции руководителя в условиях постоянных изменений; специфика управления в условиях постоянных изменений.

Эффективное управление командой: жизненный путь команды; специфика управления командой на разных этапах ее жизненного пути; особенности поведения людей в условиях постоянных изменений; управление командой в условиях изменений.

Ситуационное поведение лидера: ситуационное управление; особенности мотивации команды.

Тема 2.2 «Развитие эмоционального интеллекта госслужащих»

Исследование эмоциональных способностей: внутриличностная сфера, сфера умения справиться со стрессом, сфера приспособляемости (адаптивности). Самопознание. Саморегуляция. Социальное восприятие. Управление отношениями.

Межличностная сфера. Умение ладить с другими людьми. Виды межличностных отношений. Официальные (формальные), Неформальные (неофициальные). Деловые. Личные.

Эмоциональная компетентность как критерий эффективных коммуникаций. Развитие эмоциональной компетенции. Обучение и тренинги. Наставничество и коучинг.

Саморефлексия. Эмоциональное картирование.

Управление эмоциональным состоянием, прогноз результативности работника в различных видах деятельности.

Тренинг по развитию эмоционального интеллекта (EI), как важнейший шаг в развитии эффективных и чутких лидеров в государственном секторе.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение дополнительной профессиональной образовательной программы завершается итоговой аттестацией слушателей в форме экзамена.

Экзамен

проводится

в форме тестирования. Слушателям предлагается 15 тестовых заданий с выбором единственного варианта ответа.

**Типовые задания для проведения процедур оценивания
результатов**

освоения программы

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Какая модель лидерства соответствует описанию: «Лидер адаптирует свой подход в зависимости от конкретных обстоятельств, задач и людей, с которыми он работает»?

- A. авторитарная
- B. ситуационная
- C. демократическая
- D. трансформационная

Правильный ответ: B

2. Укрепление лидерской позиции руководителя требует:

- A. постоянного саморазвития
- B. обучения
- C. эффективной коммуникации
- D. мотивации сотрудников
- E. все ответы верны
- F. все ответы не верны

Правильный ответ: E

3. Технология структурирования самооценки и определения зон роста лидера (руководителя) предполагает использования методик:

- A. методика 360 градусов
- B. методика «Мозговой штурм»
- C. методика «Корпоративная программа развития талантов»
- D. все ответы верны

Правильный ответ: A

4. Взаимодействие в команде людей с разными потребностями требует:

- A. учёта индивидуальных особенностей участников
- B. создания атмосферы доверия и сотрудничества
- C. использования подходящих стратегий и инструментов
- D. все ответы верны

Правильный ответ: D

5. Критическое мышление – это...

- A. способность принимать решения на основе интуиции
- B. анализ и оценка информации для формирования обоснованных суждений
- C. умение следовать общепринятым мнениям

Правильный ответ: B

6. Основными характеристиками критического мышления является...

- A. эмоциональная реакция на информацию

- В. логичность, открытость, скептицизм
- С. автоматическое принятие решений

Правильный ответ: В

7. Критическое мышление влияет на принятие решений, а именно...

- А. упрощает процесс принятия решений
- В. позволяет учитывать разные точки зрения и избегать ошибок
- С. не имеет значительного влияния

Правильный ответ: В

8. Распространенными препятствиями на пути к развитию критического мышления является...

- А. лень и отсутствие интереса
- В. страх перед ошибками и предвзятость
- С. высокий уровень образования

Правильный ответ: В

9. Разница между критическим мышлением и обычным мышлением заключается в...

- А. том, что оно всегда более точное
- В. в критическом мышлении требуется анализ и оценка, а в обычном — просто восприятие
- С. нет никакой разницы

Правильный ответ: В

10. Как критическое мышление связано с другими когнитивными навыками, такими как творческое мышление и решение проблем?

- А. они не связаны между собой
- В. критическое мышление помогает в оценке и реализации идей, а творческое в их генерации
- С. творческое мышление всегда лучше критического

Правильный ответ: В

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

1. Тренинг развития эмоционального интеллекта направлен на (исключите неверный ответ):

- А. лучше справляться с негативными эмоциями
- В. больше успевать в течение дня, но оставаться при этом спокойным
- С. лечения эмоционального выгорания
- Д. лучше общаться с гражданами
- Е. повышать уровень энергии
- Ф. находить решения в самых запутанных ситуациях
- Г. принимать обдуманные решения

Правильный ответ: Г

2. Одна из ролей руководителя, согласно концепция «KITE-менеджмент» — это...

- А. идеолог
- Б. планировщик
- В. ментор

Г. коммуникатор

Правильный ответ: Г.

3. Ключевые функции роли Администратор это:

А. создание ИОД, разработка инновационных решений, реализация решений

Б. выстраивание отношений с руководством, смежниками, сотрудниками

В. планирование, организация, контроль

Г. формирование команды, завоевание авторитета, мотивация команды

Правильный ответ: В.

4. Способ, с помощью которого руководитель обеспечивает единое направление усилий всех членов команды к достижению ее общих целей – это...

А. менеджмент

Б. целеполагание

В. планирование

Г. оперативное управление

Правильный ответ: В.

5. Задачи по классификации матрицы «Срочное-Важное», которые руководитель выполняет сам:

А. срочные и важные

Б. срочные и неважные

В. несрочные и неважные

Г. все задачи

Правильный ответ: А.

6. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:

А. реактивность

Б. достижимость

В. справедливость

Г. делимость

Правильный ответ: Б.

7. Сколько уровней готовности у подчиненных к выполнению поставленной задачи в рамках подхода "Ситуационное руководство":

А. 4

В. 6

С. 3

Д. 2

Правильный ответ: А.

8. Какие два вектора поведения лежат в основе управленческих стилей в подходе "Ситуационное руководство":

А. поведение, ориентированное на контроль и поведение, ориентированное на обратную связь

В. поведение, ориентированное на этапы управленческого цикла и поведение, ориентированное на мотивацию подчиненных

С. поведение, ориентированное на выполнение задачи и поведение ориентированное на поддержку подчиненных

Д. ни один из предложенных вариантов

Правильный ответ: С.

9. На каком этапе жизненного цикла команды руководителю необходимо начать работу с ценностями:

А. функционирование

В. шторм

С. формирование

Д. нормализация

Правильный ответ: С.

10. Выберите правильную последовательность этапов жизненного цикла команды:

А. формирование, шторм, нормализация функционирование, расформирование

В. формирование, функционирование, шторм, нормализация, расформирование

С. формирование, функционирование, шторм, нормализация, расформирование

Д. шторм, функционирование, нормализация, расформирование, формирование

Правильный ответ: А.

11. Выберите правильную последовательность стадий принятия людьми изменений:

А. отрицание, сопротивление, принятие, исследование

В. отрицание, сопротивление, исследование, принятие

С. отрицание, исследование, сопротивление, принятие

Д. принятие, исследование, отрицание, сопротивление

Правильный ответ: В.

12. Процесс руководства – это:

А. процесс прямого или косвенного воздействия, который порождает взаимную обусловленность и взаимосвязь

В. взаимодействие, которое основывается на чувствах, интересах, потребностях

С. сложный многоплановый процесс развития контактов в служебной сфере

Д. совокупность действий, направленных на изменение или поддержание поведения сотрудников с целью достижения результатов посредством их усилий

Правильный ответ: D.

13. Мотивация – это:

А. процесс внешнего воздействия на человека или группу людей с целью повышения их трудовой активности

В. психологическое воздействие на человека с целью заставить его действовать в интересах дела

- С. обращение к кому-либо, призывающее удовлетворить какие-либо нужды или желания
- D. процесс побуждения к деятельности, основанный на удовлетворении определенных потребностей

Правильный ответ: D.

14. Исключите неверный компонент эмоционального интеллекта:

- A. самосознание
- B. саморазвитие
- C. саморегуляция
- D. эмпатия
- E. социальные навыки

Правильный ответ: E

15. Исключите неэффективный метод развития эмоционального интеллекта:

- A. регулярная рефлексия
- B. обучение эмпатии
- C. когнитивный тренинг
- D. обратная связь
- тренинги и коучинг

Правильный ответ: C

16. Управление эмоциональным состоянием (эмоциональная регуляция) – это практика распознавания, понимания и регулирования своих эмоций с целью эффективного преодоления стресса и поддержания психологического благополучия. Эффективными техниками эмоциональной саморегуляции являются (исключите неправильный ответ):

- A. техника глубокого дыхания
- B. метод «стоп-кадр»
- C. ведение дневника эмоций
- D. блокировка эмоций
- E. физическая активность
- F. визуализация и проговаривания

Правильный ответ: D

Шкала критериев оценивания:

Шкала	Критерии
«отлично»	Выполнено правильно от 86% до 100% заданий
«хорошо»	Выполнено правильно от 70% до 85% заданий
«удовлетворительно»	Выполнено правильно от 55% до 69% заданий
«неудовлетворительно»	Выполнено правильно менее 55% заданий

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Реализация дополнительной профессиональной программы, обеспечена высококвалифицированными специалистами из числа сертифицированных тренеров, а также научно-педагогическими кадрами и преподавателями ведущих российских образовательных и научных организаций.

7.2. Организация располагает материально-технической базой и учебно-методическими материалами для реализации дополнительной профессиональной программы.

7.3. Для проведения аудиторных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедийными комплексами, презентационным оборудованием – проектор, экран, компьютер) для представления учебной информации.

7.4. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов:

1. Миронова О. И. Психологическая специфика деятельности госслужащих // Вестник ТГУ. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-spetsifika-deyatelnosti-gossluzhaschih> (дата обращения: 03.06.2023).
2. Ломян А. Б. Психологический компонент системы переподготовки госслужащих для эффективной профессиональной деятельности // А. Б. Ломян. М.: Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2020 – 142с.
3. Мирошниченко О. Н. Формирование позитивного образа государственного гражданского служащего: отечественный и зарубежный опыт // О. Н. Мирошниченко. М.: Вестник ЧГУ. 2020. – 195с.
4. Золотухин А. Н. Социально-психологические проблемы становления местного самоуправления // Вестник ТГУ. 2001. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-problemy-stanovleniya-mestnogo-samoupravleniya> (дата обращения: 03.06.2023).
5. Мельников А.В. Оценка психофизиологической напряженности как составляющей эффективности деятельности человека // Психическая напряженность в трудовой деятельности. М., 2021. 142с.
6. Емельянов Н. А. Государственная служба в Российской Федерации: проблема становления // Региональная кадровая политика. Тула, 2020. Информ. сб. 1-2. 214с.
7. Архангельский, Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 390 с.
8. Бирман Л.А. Лидерство. – М.: КноРус, 2020. - 197с.
9. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с.
10. Иванова Т. Управление изменениями. - М.: КноРус, 2021. - 956 с.

11. Яковлев, В. Е. Уход за мозгом: практическое пособие по уходу за самым важным органом: [12+] / Владимир Яковлев, Марина Собе-Панек. - Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. - 326, [4] с.

9. ДОКУМЕНТ, ВЫДАВАЕМЫЙ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ

9.1. Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации (удостоверение о повышении квалификации).

9.2. Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

10. СПРАВКА О КАДРОВОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Основное место работы, должность	Дополнительные сведения
1.			
3.			
2.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Инструменты систематизации управленческих задач

и эффективные приемы руководства командной ресурсностью»

1. Одна из ролей руководителя, согласно концепция «KITE-менеджмент» – это...

- А. идеолог;
- Б. планировщик;
- В. ментор;
- Г. коммуникатор.**

Правильный ответ: Г.

2. Ключевые функции роли Администратор это:

- А. создание ИОД, разработка инновационных решений, реализация решений;
- Б. выстраивание отношений с руководством, смежниками, сотрудниками
- В. планирование, организация, контроль;**
- Г. формирование команды, завоевание авторитета, мотивация команды

Правильный ответ: В.

3. Способ, с помощью которого руководитель обеспечивает единое направление усилий всех членов команды к достижению ее общих целей – это...

- А. менеджмент;
- Б. целеполагание;
- В. планирование;**
- Г. оперативное управление.

Правильный ответ: В.

4. Задачи по классификации матрицы «Срочное-Важное», которые руководитель выполняет сам:

- А. срочные и важные;**
- Б. срочные и неважные;

В. несрочные и неважные;

Г. все задачи.

Правильный ответ: А.

5. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:

А. реактивность;

Б. достижимость;

В. справедливость;

Г. делимость.

Правильный ответ: Б.

6. Не важные и срочные задачи по классификации матрицы «Срочное-Важное» руководителю, рекомендуется:

А. делать самому;

Б. переносить;

В. забыть и не делать;

Г. делегировать.

Правильный ответ: Г.

7. Стрессогенный фактор имеет следующие измерения:

А. интенсивность, время воздействия, объем;

Б. время воздействия;

В. интенсивность и время воздействия;

Г. время воздействия и объем.

Правильный ответ: В.

Краткий Ориентировочный Тест

(Краткий Отборочный Тест, Тест КОТ В.Н. Бузина, Э.Ф. Вандерлика)

Тест предназначен для определения интегрального показателя общих способностей.

Инструкция к тесту: «Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову:

1. тяжелый,
2. упругий,
3. скрытный,
4. легкий,
5. медленный.

▪ Правильный ответ: 5

2. Бензин стоит 44 цента за литр. Сколько стоит 2,5 литра?

▪ Правильный ответ: 110 центов или 1,1 доллар.

3. Минер – минор. Эти два слова являются:

0. сходными,
1. противоположными,
2. ни сходными, ни противоположными по значению.

▪ Правильный ответ: 3.

Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо – пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста ответы на ваши вопросы даваться не будут.

После команды «Начали!» переверните страницу и начинайте работать.

Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку.

Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды.

«Начали!»

Тестовый материал:

1. Одиннадцатый месяц года – это:

1. октябрь,
 2. май,
 3. ноябрь,
 4. февраль.
2. «Суровый» является противоположным по значению слову:
1. резкий,
 2. строгий,
 3. мягкий,
 4. жесткий,
 5. неподатливый
3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:
1. определенный,
 2. сомнительный,
 3. уверенный,
 4. доверие,
 5. верный
4. Ответьте Да или Нет.
- Сокращение «н.э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?
5. Какое из следующих слов отлично от других:
0. петь,
 1. звонить
 2. болтать
 3. слушать
 4. говорить
6. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:
0. незапятнанный,
 1. непристойный,
 2. неподкупный,
 3. невинный,
 4. классический
7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как обоняние и нос:
0. сладкий,
 1. язык,

2. запах,
 3. зубы,
 4. чистый
8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?
- Sharp M.C. Sharp M.C.
 - Filder E.H. Filder E.N.
 - Connor M.G. Conner M.G.
 - Woesner O.W. Woerner O.W.
 - Soderquist P.E. Soderquist B.E.
9. «Ясный» является противоположным по смыслу слову:
0. очевидный,
 1. явный,
 2. недвусмысленный,
 3. отчетливый,
 4. тусклый
10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?
11. Слова «стук» и «сток» имеют:
0. сходное значение,
 1. противоположное,
 2. ни сходное, ни противоположное
12. Три лимона стоят 45 центов. Сколько стоит 1,5 дюжины.
13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?
- 5296 5296
 - 66986 69686
 - 834426 834426
 - 7354256 7354256
 - 61197172 61197172
 - 83238224 83238234
14. «Близкий» является противоположным слову:
0. дружеский,
 1. приятельский,
 2. чужой,

- 3. родной,
- 4. иной.

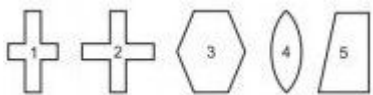
15. Какое число является наименьшим:

- 6
- 0,7
- 9
- 36
- 0,31
- 5

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.

- одни уходя они гостей после наконец остались

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

19. «Восходить» и «возродить» имеют:

- 0. сходное значение,
- 1. противоположное,
- 2. ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н.

- Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

- 0. Держать нос по ветру.
- 1. Пустой мешок не стоит.
- 2. Трое докторов не лучше одного.
- 3. Не все то золото, что блестит.
- 4. У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:

73 66 59 52 45 38 ?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

- 0. июне,

1. марте,
2. мае,
3. ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
 - Все передовые люди – члены партии.
 - Все передовые люди занимают крупные посты.
 - Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

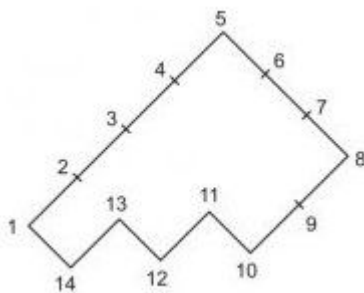
0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
 - Боре столько же лет, сколько Маше.
 - Маша моложе Жени.
 - Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 доллара. Сколько килограмм фарша можно купить за 80 центов?

28. Расстлать и растянуть. Эти слова:

0. схожи по смыслу,
1. противоположны,
2. ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

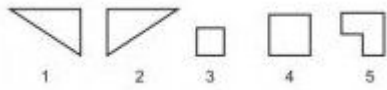
0. верно,

1. неверно,
2. неопределенно
 - Саша поздоровался с Машей.
 - Маша поздоровалась с Дашей.
 - Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль стоимостью 2400 долларов был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$.

Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны
 - Трое докторов не лучше одного.
 - Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. Увеличивать и расширять. Эти слова:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны

36. Смысл двух английских пословиц:

0. схож,
1. противоположен,
2. ни схож, ни противоположен.
 - Швартоваться лучше двумя якорями.
 - Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

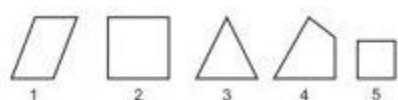
0. схожи,

1. противоположны,
 2. ни сходны, ни противоположны
39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 доллара, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 центов?
40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:
- $1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/6$
41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:
0. сходными,
 1. противоположными,
 2. ни сходными. ни противоположными
42. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?
43. Следующие две фразы по значению:
0. сходны,
 1. противоположны,
 2. ни сходны, ни противоположны
- Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.
 - Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.
44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?
45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:
- $1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$
46. Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 долларов, К. – 3500 долларов, П. – 2000 долларов. Если прибыль составит 2400 долларов, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?
47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:
0. Куй железо, пока горячо.
 1. Один в поле не воин.
 2. Лес рубят, щепки летят.
 3. Не все то золото, что блестит.
 4. Не по виду суди, а по делам гляди.

48. Значение следующих фраз:

0. сходно,
1. противоположно,
2. ни сходно, ни противоположно
 - Лес рубят щепки летят.
 - Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большого размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Ключ к тесту

№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ
1	3	26	1
2	3	27	1
3	2	28	1
4	ДА	29	2 – 13
5	4	30	3
6	2	31	1600
7	4	32	1, 2, 4
8	1	33	18
9	5	34	3
10	40	35	1
11	3	36	1
12	2,7 (270)	37	4,8
13	4	38	1
14	3	39	20
15	0,31	40	1/8
16	НИ	41	3

17	4	42	14
18	4	43	1
19	3	44	800
20	Н	45	1/10
21	3,5	46	280
22	31	47	4, 5
23	2	48	1
24	1	49	3
25	1500 (15)	50	17

Интегральный показатель общих умственных способностей (Ип) равен количеству правильно решенных задач.

Интерпретация результатов теста

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	низкий
14-18	ниже среднего
19-24	средний
25-29	выше среднего
30 и больше	высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их.

Способности обобщения и анализа материала устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, такие задания, как №11).

Инертность мышления и переключаемость – это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть задачу.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями №8 и 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

Употребление языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком. Задача №8 предполагает элементарные знания иностранного языка (в пределах алфавита).

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие – только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные.

Пространственное воображение характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека.

Тест позволяет продумать рекомендации для развития тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания.

1. Например, если испытуемый не выполнил задания №10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.
2. Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа №2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, а также полезно решать лингвистические задачи.
3. Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.
4. В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

БУКЛЕТ ДЛЯ РАБОТЫ

Тренинг Эмоциональный интеллект

Рабочая тетрадь участника

Задачи на тренинг:

- Познакомиться с понятием Эмоциональный интеллект
- Научиться отделять чувства от эмоций для того, чтобы не переносить кратковременную эмоцию от сотрудников на чувства руководителя от всей его работы
- Проанализировать собственный эмоциональный опыт
- Научиться владеть своими эмоциями для управления ими

Тренинг состоит из 3-х разделов:

- Теоретическая часть и упражнения для работы на тренинге
- Дополнительные материалы для работы на тренинге
- Интересные факты и упражнения для самостоятельной работы, которыми вы можете воспользоваться в любое время



Зачем практиковать EQ?

- Лучше справляться с негативными эмоциями
- Больше успевать в течение дня, но оставаться при этом спокойным
- Лучше общаться с пациентами, их родителями, коллегами, друзьями и семьей
- Повышать уровень энергии
- Находить решения в самых запутанных ситуациях
- Принимать обдуманные решения

Ваша личная цель:

Запишите ее здесь и вернитесь к ней в конце тренинга

Эмоции могут стать вашим врагом. Если вы поддадитесь своим эмоциям, вы потеряете себя. Вы должны быть со своими эмоциями заодно, потому что тело всегда следует за разумом

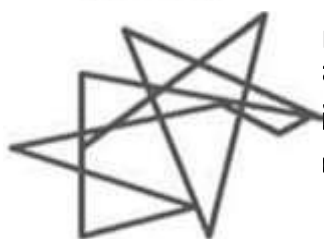
Брюс Ли

Эксперимент «Мамлына и Жакарэг»

Проведем эксперимент? Ниже слева вы видите 2 слова на неизвестном языке, а справа 2 фигуры. Как вам кажется, какое слово обозначает верхнюю фигуру, а какое нижнюю? Соедините линиями слово с соответствующей фигурой

Жакарэг

Мамлына



и Жакарэга, какие они? Используйте прилагательные: í, тяжелый, тревожный, мягкий, медленный, сильный, й, влажный, упругий, твердый, гладкий, быстрый, легкий, лодный, блестящий, громкий, слабый, колючий, тусклый,

Мамлына

Жакэрэг

Удивительно, что у разных людей, практически всегда оказывается одинаковый результат. А на что вы опирались при выборе?

*Нет разделения ума
и эмоций; эмоции,
мышление и обучение
связаны друг с другом
Эрик Дженсен*

Виды интеллекта

- **Лингвистический:** понимать устную и письменную речь, говорить и писать
- **Музыкальный:** музыкальные способности человека
- **Логико-математический:** распознавать закономерности и логически анализировать информацию
- **Пространственный:** решать пространственные задачи навигации, визуализация объектов под разными углами, навык распознавания лиц, умение замечать детали
- **Телесно-кинестетический:** управлять своим телом, распознавать его потребности, замечать его сигналы
- **Межличностный:** взаимодействовать с другими людьми, сопереживать им, работать в команде
- **Внутриличностный:** понимать и оценивать своих поступки, мысли, самооценка, качество отношений с самим собой
- **Духовный:** делать духовный выбор в соответствии с ценностями и убеждениями, понимать происходящее в более масштабном формате, смысл жизни, философские вопросы
- **Эмоциональный:** управлять своими эмоциями (собой) и отношениями с другими людьми (атмосферой общения)

Эмоциональный интеллект (EQ)

ОСОЗНАННОСТЬ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

ЭМПАТИЯ

НАВЫКИ ОТНОШЕНИЙ

Для овладения этими навыками нужна четкая

последовательность действия

Начало пути – это ОСОЗНАННОСТЬ,

осознание своих эмоций

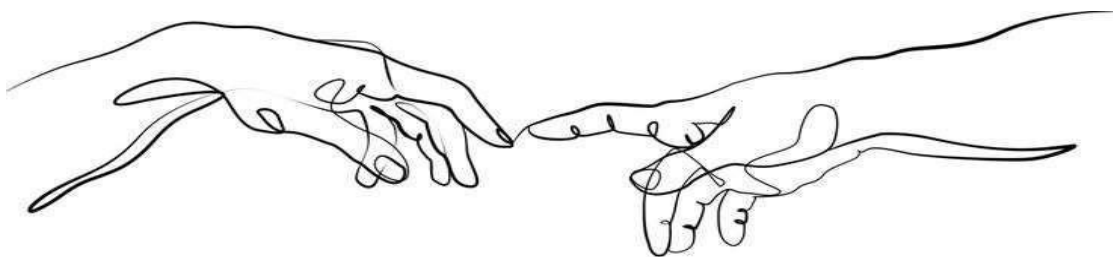
Надо обязательно оценивать свое поведение, свои эмоции

Постоянно задавать себе вопросы:

- Что я делаю?
- В какую сторону иду?
- Чего хочу добиться?
- Почему я так поступил?
- Чем я пожертвовал ради этого?
- Что я потерял?
- Что я могу сделать?
- Могу ли я понять себя?

Алгоритм управления эмоциями

- **Осознание своих эмоций**
Определить эмоции, которые мы испытываем и дать им их имена
- **Понимание своих целей**
Понять ту цель, которую хочется добиться. Задать себе вопросы: «Чего я хочу от этой ситуации?», «Какая моя основная цель сейчас?»
- **Определение состояния, которое максимально будет полезно для достижения цели**
Задать себе вопрос: «В каком состоянии я более эффективно достигну этой цели – помогу человеку успокоиться?»
- **Выбор способа достижения этого состояния**
Осознанно выбрать способ саморегуляции
- **Достижение нужного состояния, используя выбранный способ**
Применить выбранный способ



Базовые эмоции и их значение

Страх - помогает избегать опасных вещей, а в случае столкновения с ними, мобилизует ресурсы организма

Гнев - помогает защищать ресурсы, личное пространство и достоинство

Отвращение - помогает обезопасить себя от отравления и болезней

Грусть - помогает выделить время на восстановление сил

Удивление - помогает выбрать способ реагирования на нестандартную ситуацию

Радость - помогает снимать накопившееся напряжение и поддерживать мотивацию к деятельности

Различия чувств и эмоций

Чувства	Эмоции
Длительны и устойчивы	Кратковременны
Почти всегда осознаваемы	Часто не осознаваемы
Ведут к изменению ощущения	Ведут к изменению настроения
Амбивалентны	Не амбивалентны
Живут в душе	Живут в теле
К объектам	К ситуациям и состояниям

Упражнение «Чувства VS Эмоции»

Цель упражнения: научиться отделять чувства от эмоций для того, чтобы не переносить кратковременную эмоцию от пациента на чувства врача от всей его работы

Инструкция к упражнению:

- Распределите карточки. Отдельно чувства и отдельно эмоции
- Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты

***А у меня в гостях были
сегодня Хандра Иванна и Загон
Загоныч. Ну посидели с ними,
выпили, а они возьми и на ночь
останься
Борис Пастернак***

<i>Боль</i>	<i>Вина</i>	<i>Уныние</i>	<i>Оптимизм</i>	<i>Веселье</i>
<i>Страх</i>	<i>Счастье</i>	<i>Меланхолия</i>	<i>Презрение</i>	<i>Радость</i>
<i>Горе</i>	<i>Ненависть</i>	<i>Печаль</i>	<i>Ревность</i>	<i>Отвращение</i>
<i>Любовь</i>	<i>Злость</i>	<i>Ярость</i>	<i>Гнев</i>	<i>Агрессия</i>
<i>Страсть</i>	<i>Симпатия</i>	<i>Нежность</i>	<i>Депрессия</i>	<i>Восхищение</i>
<i>Стыд</i>	<i>Смущение</i>	<i>Интерес</i>	<i>Удивление</i>	<i>Смятение</i>
<i>Тревога</i>	<i>Предвосхищение</i>	<i>Наслаждение</i>	<i>Удовольствие</i>	<i>Возбуждение</i>

Упражнение «Близкие - далекие»

Цель упражнения: развить понимание собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека

Инструкция к упражнению:

- Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции и чувства, которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими.
- А теперь, чтобы были противоположными друг другу.
- Презентуйте свою работу, обоснуйте результаты.

Все, что ты любишь, скорее всего
потеряется, но в конце концов любовь
вернется другим способом
Франц Кафка

Упражнение

«Убери лишнее»

Цель упражнения: анализ собственного эмоционального опыта

Инструкция к упражнению:

- Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связано с двумя другими), исходя из вашего личного эмоционального опыта
- Если вам комфортно, поделитесь результатами

Боль, страх, горе
Любовь, радость, счастье
Ненависть, злость, ярость
Печаль, уныние, меланхолия
Страх, злость, боль
Оптимизм, веселье, радость
Отвращение, ненависть, страх
Наслаждение, удовольствие, радость
Симпатия, любовь, счастье
Агрессия, злость, страх
Интерес, удивление, предвосхищение

Думаю, люди гораздо чаще
убивают тех, кого любят, чем тех,
кого ненавидят. Возможно, потому
что только тот, кого любишь,
способен сделать твою
жизнь по-настоящему невыносимой

Агата Кристи

Серия упражнений «Я, снова я и только я»

Цель упражнений: научиться владеть своими эмоциями

Техника «Это Я» применима ко всем эмоциям

Снизить интенсивность эмоции можно путем ее признания и «присваивания».

Техника «Это я» состоит из 6 шагов

1. Осознайте эмоцию. Задайте себе вопрос «Что я сейчас чувствую?»
2. Назовите эмоцию словом. Например – гнев, страх, беспокойство и т.д.
3. Ощутите, где эта эмоция находится в теле
4. Приложите руку к груди и прогорите (мысленно, или вслух) «Гнев – это я».
5. Наблюдайте за ощущениями в теле, что изменилось (ослабилось, или усилилось)
6. Повторите 4 и 5 шаг, пока не достигнете ощущения снижения интенсивности эмоции

Техника «Разделение» также применима ко всем эмоциям

Совладать с эмоциями может помочь техника проговаривания своего состояния в третьем лице

1. Осознать и назвать свое эмоциональное состояние. Например: Я злюсь
2. Заменить «Я» на он/она
3. Понаблюдать за тем, что меняется в вашем состоянии, когда вы говорите о себе в третьем лице

Дыхательные техники один из лучших инструментов для регуляции

эмоционального состояния

1. Определите и назовите свою эмоцию
2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 счетов
3. Выдохните воздух через рот, представляя, что вы выдыхаете в соломинку для коктейлей
4. Понаблюдайте, что изменилось в вашем состоянии и при необходимости, после восстановления дыхания, сделайте еще 2-3 цикла

Техники для работы с гневом:

Техника «Письмо гнева»

Если у вас есть время на регуляцию, можно воспользоваться техникой «Письмо гнева».

Для этого вам понадобится листок и ручка

1. Напишите на листке «Я в гневе... Я злюсь...» И продолжите письмо, расписав ваши чувства, ощущения и отношение к объекту, который вызывал гнев
2. Сомните письмо, разорвите в клочья, раскромсайте, затопчите, выбросьте в мусорное ведро

Гнев – насыщенная энергией эмоция. Ей необходимо дать выход, иначе удар этой энергии придется вовнутрь. Письмо гнева помогает перевести эмоцию в осмысленную и дать ей конструктивный выход

Техника «Огненный меч»

Эта техника может помочь снизить интенсивность гнева путем задействования нашего воображения.

1. Сожмите руку в кулак, или крепко обхватите какой-нибудь предмет.
2. Представьте, что у вас в руке находится огненный меч. Чем сильнее ваш гнев, тем больше становится пламя на лезвии меча и тем крепче сжимается рука.
3. Мысленно доведите пламя огня до максимума и наблюдайте за тем, как пламя

начнет остывать

Техники для работы со страхом и грустью:

Техника «Самоподдержка»

Техника работы со страхом, в которой нам поможет воображение

1. Назовите вашу эмоцию. Например: Мне сейчас страшно
2. Закройте глаза и мысленно представьте, что вы заходите себе за спину и кладете руки на плечи
3. Перемещайте фокус внимания на Вас, кому сейчас страшно и на Вас, который оказывает поддержку
4. Каждый раз переключаясь с одного образа себя на другой, наблюдайте за тем, как меняются ваши ощущения

Эта техника помогает сформировать ощущение внутренней опоры и выделить сильную часть, которая помогает справиться с непростыми ситуациями

Техника «Самопоглаживания»

Суть техники похожа на предыдущую – дать себе поддержку. Только теперь – поддержать себя физически, через прикосновения

1. Осознайте и обозначьте, что вы чувствуете: Мне страшно
2. Обхватите себя руками и поглаживайте ладонями по плечам
3. Наблюдайте за изменениями реакции страха

Техника для работы с сильным страхом и паникой

Техника «54321»

Эта простая техника помогает стабилизировать эмоциональное состояние при сильном страхе и панике

1. Оглянитесь и поочерёдно сосредоточьте внимание на пяти различных предметах,
которые видите
2. Закройте глаза и прочувствуйте четыре вещи, которые осязаете, —
будь то одежда, стул, на котором сидите, или ручка в руке
3. Прислушайтесь и идентифицируйте три разных источника звука вокруг вас.
4. Обратите внимание на два запаха, которые можете уловить
5. Попробуйте почувствовать один вкус, пусть даже собственной слюны во рту

Техника «Свободное письмо» для работы с грустью

Грусть – это процесс принятия. Мы можем ему сопротивляться, или можем помочь себе прожить это состояние. Важно, как и в случае с гневом, дать эмоциям выход.

Помочь может техника «Свободное письмо»

1. Поставьте таймер на 5 минут
2. Возьмите ручку и выписывайте в течении 5 минут все, что приходит в голову. Без анализа и контроля смысла, орфографии и пунктуации. Выписывайте каждую мысль, как только она зародится в процессе письма
3. По завершению, оцените изменение вашего эмоционального состояния и при необходимости, добавьте еще 5 минут

Таблица чувств, эмоций и состояний человека

Таблица помогает в определении своего эмоционального состояния, развивает навык узнавать и называть свою эмоцию

Как работать с таблицей:

- Для определения своей эмоции проведите глазами по каждому столбцу таблицы сверху вниз
- При появлении внутреннего отклика («Да, я именно это

чувствую»), скорее всего, вы определили свою эмоцию или чувство

ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА				
ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕНИЕ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАННОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояние человека) ВЫЗЫВАЕМЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЁННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				

*На чтение этого рассказа вы
потратите всего три минуты.
Но это будут три минуты прекрасных
эмоций. А может они превратятся в 30
минут
прогулки в парке, а может в 3 часа
похода в лес, а может в путешествие в
Карелию или на Куршскую косу*

МОЯ МАМА...

Ирина Смашенко

У меня мама, знаете ли, настоящий лесной маньяк. Ну да, из тех, что в камуфляжной одежде и с огромным тесаком наперевес неслышно бродят по лесу с загадочной улыбкой. Мама собирает в лесу все. Грибы. Ягоды. Шишки. Травы. Страшные кривые коряги, ветки и палки. С какой тарой маму в лес ни запусти, хоть с карьерным самосвалом БелАЗ размером с пятиэтажку, она за пару часов и его доверху набьет всякими дарами природы, тудыть их растудыть.

Но вот как-то раз случился у нас неурожайный год. Засуха стояла какая-то ужасная, ничего и не выросло. Только в совсем уж гиблых болотах, куда даже самые отмороженные медведи соваться не рисковали, можно было набрать ведерко-другое брусники. Мама, исправно ездившая в лес каждые выходные, заметно приуныла. Как же это, ни грибов тебе, ни ягод, ни орехов, даже пень приличный фиг раздобудешь, потому что их песцы с голодухи все изгрызли.

Хоть переходи с собирательства на охоту, - приговаривала дорогая моя родительница, задумчиво рассматривая в интернете список документов для приобретения гладкоствола. Я, представляя, как чистка, отваривание, обжаривание, засолка и заморозка бесконечных грибов сменяются потрошением, освежеванием, обдиранием шкур, обработкой мяса и погребением костей и потрохов, размышляла об эмиграции в Антарктиду.

Ибо моя несравненная матушка, на минутку, мастер спорта по биатлону, без добычи из тайги определенно не возвращалась бы.

- Мам, а может, на рыбалку, а? - скулила я, усилием воли отгоняя видения целых курганов битых глухарей, тетеревов и куропаток, которых мне предстоит ощипать, распотрошить, разделать ну и так далее, - на рыбалочку, мам? Палаточка, спиннинг, карасики, чебачки. Окунечки. Я знаю, где щучка берет хорошо. Щучка, мам, а?

- Щучка щучкой, а охота охотой. Одно другому не мешает, - невозмутимо ответствовала мамуля, рассматривая девятую по счету "Сайгу".

Спасение пришло откуда не ждали.

В одно прекрасное октябрьское утро, волоча по лужам отчаянно зевающего такса в криво надетом комбезе, мама обратила внимание на рябины. А посмотреть было на что. Словно в качестве компенсации за неурожай всего вообще, рябины уродилось море. Деревья стояли совершенно красные. Ветки гнулись под тяжестью кистей почти до земли.

А на земле валялись брюхами кверху обожравшиеся свиристели, синички и дрозды и сыто икали.

- Хо-хо, - сказала моя мама, - хо-хо-хо. Варенье. Наливочка. Рябиновая наливочка!

Такс перекрестился обеими лапами, заполз в комбез весь целиком, как черепаха в панцирь, и весьма талантливо прикинулся подохшим еще неделю назад.

Весь день меня мучило дурное предчувствие. И оно не обмануло. Вечером у нас была полная с горой ванна рябины. С горой - это как еще одна ванна, только сверху.

- Сделаем парочку бутылок наливки, ну и варенья сварим, - бодро сказала мамуля, и наутро отбыла в командировку в Новосибирск. На две недели.

Я осталась наедине с двумя ваннами рябины и инструкциями рябину с веточек ободрать, промыть, повернуть на мясорубке, разложить по банкам, засыпать сахаром и сидеть и ждать, и дегустацией не увлекаться.

Разум подсказывал мне повернуться на мясорубке самой, раз уж с эмиграцией в Антарктиду не выгорело. Но глубокая порядочность, честность и желание прославиться на весь мир как первый человек, подохший от рябины, заставляли меня обдирать чертовы ягоды, забрасывать их в мясорубку и крутить, и снова обдирать, и забрасывать, и крутить. К вечеру третьего дня я поняла, что рябины меньше не становится. Процесс определенно требовал оптимизации. Поразмыслив, я решила рябину с кисточек не обдирать. Поразмыслив еще немного, я решила, что и кисти с веточек тоже обдирать не обязательно. Да и хер бы с ними, злобно пыхла я, что есть сил налегая всей тушкой на ручку мясорубки.

Сделанная на челябинском заводе металлических изделий, мясорубка потрескивала, похрустывала, повизгивала, но веточки вместе корой и листьями молола исправно, только щепки во все стороны летели.

- Все равно я это пить не буду, - убеждала себя я, смахивая мозолистой рукой пот со лба прямо в ягодно-веточную кашу.

К вечеру четвертого дня рябина кончилась, а я заимела кровавые

волдыри на ладонях, бицепсы, как у герра Шварценеггера на пике карьеры и совершенно ненужную мне способность одним движением нарисовать идеальную окружность без помощи циркуля.

Рябиновка получилась исключительная. Цвета сентябрьского заката, густая, в меру сладкая, в меру терпкая, с легкой горчинкой и еще чем-то неуловимым, напоминающем об осеннем лесе, пламени костра и тонком аромате опавшей листвы. Душа осени, разлитая по бутылкам, вот что это было такое.

Гости были в восторге. Бутылочки наливки расходились на подарки и сувениры, как горячие пирожки.

- Ольга Семеновна, - заходилась в восторге всяк отведавший дивного напитка,

- это просто волшебство. Наверняка же секрет какой-то есть, ну признайтесь, что вы туда добавляли?

- Да ничего особенного, просто рябина и сахар, - кокетливо улыбалась мама.

"Дрова, блин, там рябиновые, вот что мы туда добавляли, - злобно думала я...

**Современные скороговорки,
работающие не только с дикцией, но и
с эмоциями**

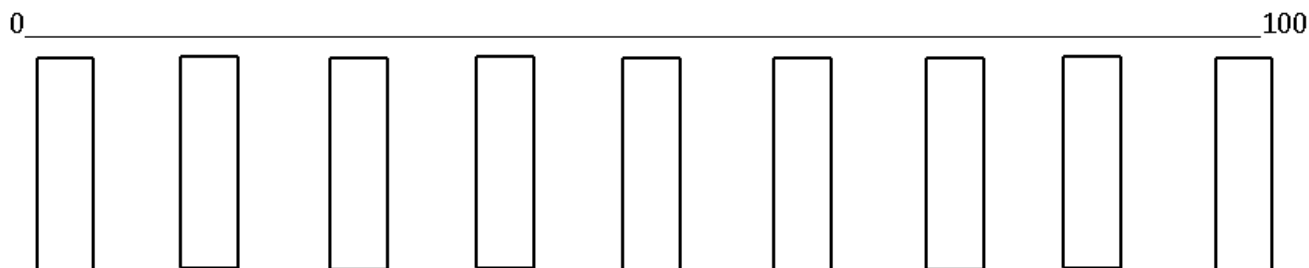
- В недрах тундры выдра в гетрах тырит в ведрах ядра кедра
- В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии
- Флюорографист флюорографировал флюорографистку
- Повадился дебил бодибилдингом заниматься
- Невзначай зачали чадо до бракосочетания
- Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями
- Еду я по выбоинам, из выбоин не выеду я
- А мне не до недомогания
- В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и,
жонглируя ножами, штуку кушает инжира
- В целлофане целовались цепелины с пацанами, киберфиллер
цыкнул числам целочисленный процесс, а цианистые цыпки
зацепились за цунами, цапля с центом танцевали целомудренный
эксцесс
- У Дашки в кармашке вискарь для Наташки

Задание для смелых духом: Придумайте скороговорку про свой город

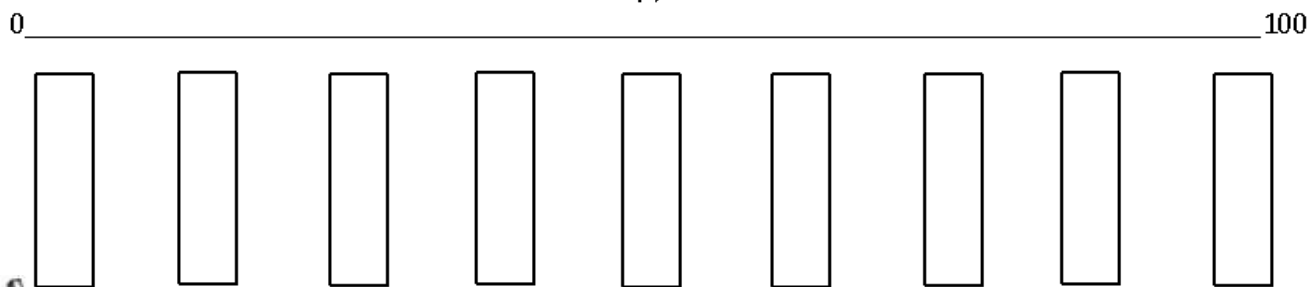
Интенсивность эмоций

Несмотря на многообразие эмоций, можно выделить 6 основных: Гнев, Грусть, Страх, Отвращение, Удивление, и Радость. Эмоции способны развиваться, иметь разную амплитуду. Например, интерес может развиваться до восторга, страх до ужаса, тревога до паники. В каждую категорию могут входить эмоции по степени их интенсивности. Ниже вы увидите 4 шкалы, а на следующей странице – названия эмоций. Распределите названия на шкалах по степени их интенсивности и впишите их

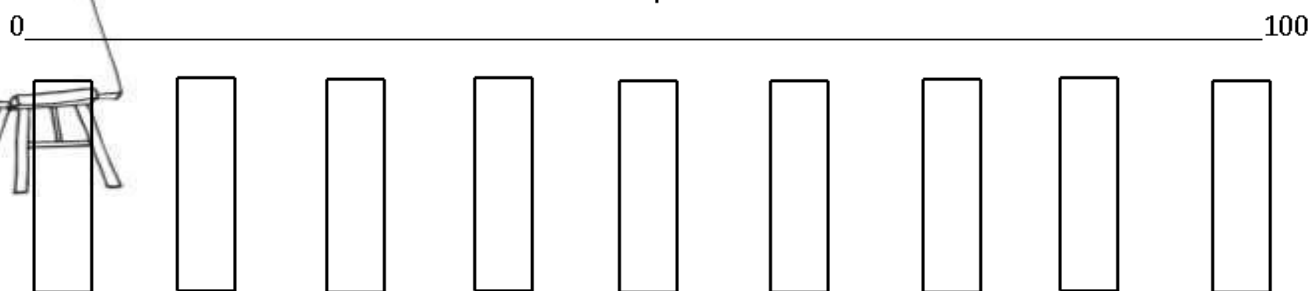
Гнев



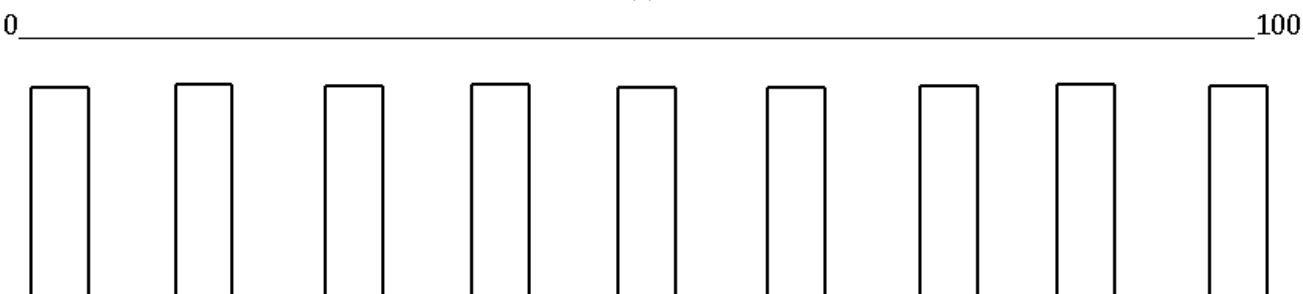
Грусть



Страх



Радость



Гнев Разочарование Страх
Любопытство Грусть
Радость Злость Тоска
Благодарность Раздражение
Волнение Скорбь Обида
Скучание Нежность
Отвращение Тревога
Одиночество Удовольствие
Ненависть Растерянность
Восхищение Счастье
Отчаяние Боль Зависть
Паника Веселье Злорадство
Стеснение Безднадежность
Спокойствие Ревность
Стыд Бессилие Доверие
Презрение Вина Сожаление

Упражнение

«Мой опыт»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ

- вспомните, и запишите ситуацию, в которой чаще всего вы испытываете неприятные эмоции
- Запишите, какие именно эмоции вы испытываете чаще всего в этой ситуации
- Проанализируйте, какой обычно является ваша цель в этой ситуации
- Всегда ли вы ее достигаете?
- В каком эмоциональном состоянии вы обычно достигаете эту цель?
- Какое состояние, на ваш взгляд, будет максимально эффективно для достижения этой цели?
- Какими способами вы можете достичь этого состояния?

Упражнение

«Мои установки относительно эмоций»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ

Определите, пожалуйста, какие установки относительно эмоций есть у вас. Чтобы ответить на этот вопрос, постарайтесь вспомнить все, что приходит вам в голову:

- Что вы слышали от родителей и бабушек, дедушек, учителей и других значимых для вас людей?
- Что видели в кино, театре или читали в литературе?
- Какие поговорки или крылатые фразы относительно эмоций и эмоциональности вы знаете?
- Запишите получившиеся фразы в первый столбец таблицы
- Посмотрите на полученный список с точки зрения здравого смысла:
- Насколько эти утверждения и высказывания соответствуют истине?
- Довольны ли вы тем, как они влияют на ваше эмоциональное состояние?
- Довольны ли вы тем, как они влияют на ваше поведение?
- Хотели бы вы изменить какие-то из них? Внесите ваши ответы также в таблицу

Это пример

Установка / убеждение	Истина /ложь для вас	Как влияет на меня	Оставляю / не оставляю
Сильно радоваться нельзя, потом плакать будешь	ложь	Специально приглушаю радость, стараюсь не сильно ее выражать	Не оставляю
Поделись своей «бедой» с тем, кому доверяешь – станет легче	истина	Когда я делюсь своими эмоциями с тем, кому доверяю, мне правда становится легче, я чувствую поддержку	Оставляю



Упражнение

«Дневник эмоций»

Цель упражнения: осознание своих эмоций в разные периоды жизни, осознание текущих и желаемых эмоций, развитие EQ

Это упражнение можно делать и с помощью различных приложений смартфона, однако «по старинке», от руки, оно имеет совсем другую глубину

➤ Выделите отдельную тетрадь или блокнот для своего Дневника эмоций, определите в какое время суток вы будете вести записи – утро или вечер. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем они вызваны, каков общий фон вашего настроения

➤ В выбранное время фиксируете факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились в этот день, в какие моменты они возникали, с чем связаны. Также фиксируйте, какие ощущения возникли в теле во время переживания этих эмоций, и какие мысли посещали вас в этот момент

➤ Записывайте свои наблюдения в свободной форме. Возможно, вам будет удобен формат таблицы

Это пример

Факт (ситуация/человек)	Эмоции	Ощущения в теле	Мысли
Опаздываю на работу	Тревога раздражение	Жар, пот Напряжение	Снова опоздаю. Это плохо.
Подруга подарила подарок	Удовольствие Удивление радость	Сердцебиение Приятые ощущения в груди	Такая приятная неожиданность.

Упражнение

«Мои эмоции сейчас»

Цель упражнения: практика понимания своих эмоций на данный момент, обучение верному обозначению своих эмоций

Для выполнения упражнения вам понадобятся цветные карандаши или обычная ручка, лист бумаги. При выполнении упражнения, вы можете воспользоваться таблицей эмоций

Проанализируйте, какие эмоции вы испытываете прямо сейчас и изобразите их на листе бумаги

Изображение может быть разным: от геометрических фигур и линий до сюжетных рисунков

Дайте имя своим эмоциям и проговорив их вслух, начиная со слов: «Сейчас я испытываю эмоцию ...».

Например: «Сейчас я испытываю эмоцию спокойствие». Или: «Сейчас я испытываю раздражение и волнение».

Проанализируйте :

- С чем связываете имеющиеся эмоции?
- Есть ли сейчас эмоции, мешающие вам?
- Какие из этих эмоции – базовые, а какие – сложные?

Упражнение

«Калейдоскоп эмоций»

Цель упражнения: анализ разных эмоций, их влияние на состояние человека

Все эмоции, которые мы испытываем, ценны и несут нам важную информацию. Мы часто делим эмоции на положительные и отрицательные, но нет исключительно тех или других.

Любая эмоция – сигнал, имеющий причину! Положительные сигналы (радость, удовольствие) как правило не столь надолго занимают наше внимание, а вот отрицательные (гнев, раздражение) притягивают наше внимание дольше

Негативные эмоции – сигнал тревоги и опасности для нас. И этот сигнал будет подаваться нам до устранения «опасности». А положительные – сигнал о возвращении в состояние благополучия, и ему не надо быть долгим, потому что к хорошему человек адаптируется быстро

- Проанализируйте и запишите, какие эмоции вы считаете негативными для себя

- Какую важную информацию они вам несут?
- На что положительное они вас могут мотивировать?
- Какие эмоции вы считаете положительными для себя?
- Бывают ли ситуации, когда положительные эмоции способны вам помешать? Если «да», перечислите такие ситуации

Упражнение «Цвета моей жизни»

Цель упражнения: анализ разных эмоций, их влияние на состояние человека

Для выполнения упражнения вам понадобятся цветные карандаши или фломастеры для «раскрашивания» своих эмоций

- Какая эмоция была самой частой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название

Цвет

- Какая эмоция была самой редкой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название

Цвет

- Какую эмоцию вы вообще не испытывали за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название

Цвет

- Запишите, какие эмоции есть у других, а у вас нет. Найдите для них цвет или оттенок

Название

Цвет

- Запишите эмоции, которые вам хотелось бы испытывать чаще. Какого они цвета?

Название

Цвет

- Какими эмоциями вам бы хотелось лучше управлять? «Раскрасьте» и их тоже

Название

Цвет

*Эмоции – это не проблемы, которые нужно
решать. Это сигналы, которые нужны
интерпретировать
Вероника Тугалёва*

Упражнение

«Трансформация эмоций через тело»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция,
развитие
EQ

Все эмоции живут в нашем теле. А раз так, то мы можем управлять нашими эмоциями через тело. То есть трансформировать «застывшие» в теле эмоции. Ведь каждая эмоция - это энергетический заряд, размещенный внутри организма. Негативного характера эмоция представляют собой определенного рода напряжение, блок, спазм. Например, испытывая обиду, мы можем ощущать комок в горле, при страхе – сложности дыхания, испытывая злость – напряжение в отдельных частях тела и т.д.

Наша задача – уловить телесные сигналы и разрядить напряжение в теле, растворить эмоциональный сгусток. Таким образом – восстановить в организме баланс

- Отметьте, где в теле вы ощущаете негативную эмоцию
- Дышите: вдох через нос, выдох – через место напряжения, назовем это «болезненное место». Старайтесь дышать медленно и спокойно. Представляйте, как каждый выдох через скопившееся напряжение – приносит расслабление в теле
- Дышите через «место боли» до тех пор, пока напряжение не снизится, не растворится

Показателем этого будет возникшее ощущение расслабления и свободное дыхание.

*Люди, которые живут, стиснув зубы,
считают, что улыбаться
чертовски тяжело
Джудит Гест*

Общие рекомендации для развития осознанности и саморегуляции:

- Разрешите себе принимать все эмоции, которые вы испытываете
- Расширяйте свой эмоциональный словарь
- Для развития навыка понимания своих эмоций тренируйте навык их определения и названия эмоции вслух. Время от времени, прервите свои дела и задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Какие я испытываю эмоции сейчас?» Определите свои эмоции (при сложности их четкой идентификации – обращайтесь к таблице эмоций)
- Для создания привычки определения своих эмоций в разные моменты вашего дня, возможно вам будет полезна техника «Будильник». Суть ее в том, что вы заводите будильник на несколько звонков с определенными периодами (например, на каждые 2-3 часа). Звук будильника – будет для вас сигналом для того, чтобы «остановиться» и определить свои эмоции на данный момент
- Используйте эмоции в деятельности
- Делитесь эмоциями с теми, кому вы доверяете

**Фильмы про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект,
которые стоит посмотреть:**

- 12" реж. Никита Михалков 2007г
- "Далёкие близкие" 2022г
- "Счастье в конверте" 2020г
- "Вкус счастья" 2022 г
- "Целитель Адамс« 1998г
- "А как же Боб" 1991г
- «Управление гневом» 2003г
- «Куда приводят мечты» 1998г
- «Настя, соберись» 2021г

**Книги про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект,
которые стоит почитать:**

- Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья. 45 – дневная практическая программа» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2022 г
- Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой» «Питер» 2018г
- Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2019 г
- Клод Штайнер «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем» ТОВ НВП «Интресервис» 2016г
- Ларри Сенн «Лифт настроения» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018 г

**Эмоциональный интеллект- это ключ к успешной карьере,
хорошему самочувствию и
достижению гармонии в жизни**

**«Механический» образ жизни, без осознанности,
ведет к эмоциональному разочарованию**