

Сергей Шабанов, Алена Алешина

Развиваем ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КАК ПРОКАЧАТЬ СВОЙ EQ ЗА 24 НЕДЕЛИ
ПРАКТИКА



ОТ АВТОРОВ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ. РОССИЙСКАЯ ПРАКТИКА»

МИО

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	7
------------------	---

Месяц 1. ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ	9
--	----------

Неделя 1. Почему важно осознавать свои эмоции	12
Неделя 2. Анализ сложных эмоций	31
Неделя 3. Алгоритм управления эмоциями	50
Неделя 4. Квадрант управления эмоциями	62

Месяц 2. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: СНИЖЕНИЕ УСЛОВНО-НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ	81
--	-----------

Неделя 5. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы	82
Неделя 6. Снижение условно-негативных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе	94
Неделя 7. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы	104
Неделя 8. Снижение условно-негативных эмоций «вне театра»: ментальные методы	115

Месяц 3. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: УСИЛЕНИЕ УСЛОВНО-ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ	130
--	------------

Неделя 9. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы	131
Неделя 10. Усиление условно-позитивных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе	144
Неделя 11. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы	155
Неделя 12. Усиление условно-позитивных эмоций «вне театра»: ментальные методы, позитивный подход	167

Месяц 4. ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ	180
Неделя 13. Базовые принципы осознания эмоций других	181
Неделя 14. Анализ невербальной коммуникации	192
Неделя 15. Спрашиваем напрямую	205
Неделя 16. Эмпатическое высказывание	217
 Месяц 5. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ	
В ОТНОШЕНИЯХ	229
Неделя 17. Спокойствие/безопасность	230
Неделя 18. Принятие/принадлежность	248
Неделя 19. Резонанс	266
Неделя 20. Энергия	284
 Месяц 6. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ:	
СОЗДАНИЕ ВОКРУГ СЕБЯ ПОЗИТИВНОЙ СРЕДЫ	302
Неделя 21. Добрые слова, комплименты и похвала	304
Неделя 22. Поддержание положительного баланса на «эмоциональном счету»	315
Неделя 23. Переводим проблемы в цели	333
Неделя 24. Фиксируемся на прогрессе	349
 Неужели всё?	366
Об авторах	367

ОТ АВТОРОВ

Рады приветствовать вас на страницах нашего еженедельника!

Уже более пятнадцать лет мы занимаемся развитием эмоционального интеллекта и заметили, что, хотя эта тема для многих выглядит глобальной и непростой, каждый способен довольно быстро подружиться со своими эмоциями, если уделять этому достаточно внимания.

В основном эмоциональный интеллект — это система привычек. Привычек, связанных с отслеживанием своих эмоций и управлением ими. Причем совсем необязательно изучать какие-то сложные инструменты и техники управления эмоциями. Гораздо важнее тренировать свою осознанность и научить свое тело и ум действовать по определенной схеме, как только возникает какая-то эмоция, которая нам не подходит. Кстати, в еженедельнике мы разберемся и с тем, почему не бывает негативных и позитивных эмоций и как использовать любую эмоцию себе на благо.

Подобного рода привычки сложно сформировать за небольшой период обучения. Было бы классно, если бы мы научились этому в детстве. Но, увы, в нашем детстве развитию нашей эмоциональной грамотности уделялось очень мало внимания. Именно поэтому мы очень рады появлению этого еженедельника — его основная задача как раз помочь вам сформировать набор самых необходимых привычек в сфере эмоционального интеллекта.

Еженедельник рассчитан на 24 недели, это примерно полгода плотной работы над развитием своей эмоциональной грамотности. Если задания каких-то недель покажутся вам особенно

важными, можно сделать копии страниц этой недели и уделить им больше внимания.

Задания выстроены в логической последовательности, поэтому имеет смысл проходить их в том порядке, в котором они написаны. Но если для вас главное — спонтанность, то возможен и вариант, в котором вы открываете какую-нибудь неделю наобум и выполняете задания именно этой недели.

Задания можно проходить вместе с семьей и детьми, обсуждая друг с другом итоги дня и недели. Это хороший повод поговорить о чувствах и о том, что их вызывает, а заодно и улучшить эмоциональное благополучие в семье.

А тренеры, руководители и специалисты HR могут использовать задания для работы со своей командой или сотрудниками.

Если по ходу выполнения заданий у вас возникнут вопросы или вам захочется чем-то поделиться или похвастаться, можно найти нас «ВКонтакте» или Telegram, мы с удовольствием ответим на все вопросы:

vk.com/shabanov_sergey
@sergey_EQ

vk.com/alena_aleshina
@alenaEQ

Мы будем рады откликам и обратной связи!

Сергей Шабанов
Алена Алешина

МЕСЯЦ 1

ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

В этом месяце мы с вами начнем с самого главного и самого сложного навыка эмоционального интеллекта — осознания своих эмоций. В первые две недели мы будем разбираться с тем, почему осознавать эмоции далеко не так просто, как кажется, и какие трудности могут возникать в этом процессе. Заодно начнем формировать статистику эмоциональных состояний, чтобы можно было лучше понять, каких изменений вы хотите достичь при работе с еженедельником.

Во второй половине месяца мы начнем исследовать процесс управления эмоциями: разберем алгоритм управления эмоциями и начнем создавать собственную копилку способов управления эмоциями.

ЗАДАНИЕ ПЕРВОЕ, С ИНТРИГОЙ

Итак, начнем. Ура, вот и первое задание! Когда вы получите его, предлагаем провести небольшой эксперимент. Сразу, как только вы прочитаете задание, осознайте, что вы ощутили по его поводу.

Напишите, пожалуйста, здесь ваши цели. Каких изменений и результатов вы хотите достичь при работе с этим еженедельником?

И обратите внимание на эмоцию: что вы почувствовали, увидев это задание? Иногда это сложно осознать. Давайте мы попробуем подсказать. Часто люди, получая задание про цель, чувствуют некоторое недовольство. Может быть, даже малюсенькое раздражение: «Ну что, опя-я-ять про цель? Все же понятно!» Все тренеры на всех тренингах и вебинарах всегда говорят: поставьте цель. Мы об этом знаем, но знать и делать — это разные вещи! Собственно, во многом именно преодоление этой разницы и составляет основную задачу этого еженедельника.

Ставить свои цели почему-то не всегда хочется, и люди часто идут на поводу у этого своего недовольства и не делают этого.

Собственно, в чем заключается эксперимент? Если вы согласились с нашими доводами и увидели в себе небольшое раздражение, с ним тут же становится легче справиться. Заметили? Вы понимаете, что вам это раздражение сейчас ни к чему, что действительно вполне логично поставить цель. И сейчас у вас появится больше сил на эту работу.

Итак, каковы ваши цели? Вы можете не пользоваться всякими правилами SMART, написать всё в свободной форме, и если в процессе работы с еженедельником вам захочется эту цель поменять, то вы вольны сделать это в любое время.

Вопросы, которые могут помочь вам это сделать

В каких ситуациях вы сейчас недовольны тем, как действуете под влиянием эмоций? Что вы хотите изменить?

- Насколько вы удовлетворены вашим фоном настроения (тем, какие эмоции вы в среднем испытываете в течение дня)?
- Насколько вы удовлетворены тем, как вы умеете влиять на свое эмоциональное состояние в зависимости от задач? Можете ли успокоиться, воодушевиться, снизить тревогу или раздражение, усилить радость и драйв, когда это требуется?

— Насколько вы удовлетворены тем, как вы умеете влиять на эмоциональное состояние окружающих в зависимости от ваших задач? Можете ли успокоить, воодушевить, снизить тревогу или раздражение, усилить радость и драйв?

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