

Сергей Шабанов, Алена Алешина

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ

**БИЗНЕС-ТРЕНИНГ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ  
И БЕРЕЖНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ**



**ОТ АВТОРОВ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ. РОССИЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

**МИО**

# Оглавление

- 5 Вступление
- 7 И снова краткое содержание предыдущих серий
- Часть I
- Какой я лидер?
- 18 Глава 1. Каждый из нас — эмоциональный лидер
- 27 Глава 2. Стили лидерства
  - 29 Авторитарный стиль лидерства
  - 38 Воодушевляющий, или вдохновляющий, стиль
  - 53 Демократический стиль
  - 67 Отеческий стиль
  - 83 Эталонный стиль
  - 95 Коучинговый стиль
- 119 Глава 3. Эмоции лидера
  - 120 Алгоритм управления эмоциями
  - 130 Квадрант управления своими эмоциями
  - 136 Краткосрочные физические методы
  - 146 Долгосрочные стратегические способы
  - 153 Ментальные техники

## Часть II

### Влияние на команды и сообщества

- 194 Глава 4. Эмоции окружающих**
- 196 Алгоритм управления эмоциями других
  - 213 Задание «Управление эмоциями других»
  - 214 Как повысить драйв в компании: краткосрочные и стратегические инструменты
  - 215 Квадрант управления эмоциями других
  - 217 Телесные методы «На сцене и за кулисами»
  - 217 Ментальные способы «На сцене и за кулисами»
  - 227 Телесные способы «Вне театра»
  - 227 Ментальные способы «Вне театра»
- 237 Глава 5. CARE: как создавать безопасные, принимающие и энергетизирующие пространства**
- 238 С — спокойствие (безопасность)
  - 260 А — принятие/принадлежность (accepted)
  - 262 Задание для самостоятельной работы
  - 269 R — резонанс
  - 272 Задание для самостоятельной работы
  - 276 E — энергия
  - 282 Несколько слов о традициях, ритуалах и практиках в семье
  - 284 Финальное задание-план по итогам всей книги
- 286 И в завершение...**

# Вступление

Сейчас уже многие понимают, что мы постоянно влияем на то, какие эмоции испытывают окружающие нас люди. Наши эмоциональные системы открытые, и состояние каждого вносит свой «ингредиент» в эмоциональный коктейль тех, с кем мы взаимодействуем. Разнообразные исследования доказывают, что биологически мы предрасположены управлять эмоциями не в одиночку, а совместно, помогая и поддерживая друг друга в трудные времена.

С одной стороны, современная психология много говорит нам о том, что мы должны иметь «опору в себе» и быть «эмоционально независимыми» от других людей. С другой — все больше участников наших тренингов сообщают о том, что они чувствуют потребность в «ресурсных» эмоциональных сообществах — местах, куда ты можешь прийти и почувствовать себя в безопасности или, наоборот, зарядиться энергией и драйвом.

Конечно, в первую очередь хочется, чтобы такими местами для нас стали те, где мы проводим больше всего времени, — наша работа и наш дом. Однако немногие могут похвастаться тем, что чувствуют себя на работе и дома действительно хорошо. Недаром столь популярны книги про «токсичное окружение» и «токсичные отношения». И мало кто, если быть честными, может похвалиться тем, что распространяет вокруг себя исключительно спокойствие или драйв. Мы измотаны и истощены эмоциональной нагрузкой последних лет и чаще «фоним» на других вялым раздражением, апатией или тревогой.

В дни, когда эмоции во всем мире накалены до предела, похоже, нам всем необходимо создавать мир внутри себя и распространять

его вокруг. Неважно, являетесь ли вы руководителем, главой семьи или лидером сообщества по интересам. Каждый из нас, ежедневно взаимодействуя с окружающими — на улице, в магазине, за рулем, — влияет на эмоциональное состояние огромного количества людей. Да, по чуть-чуть, но из этих «чуть-чуть» складывается наш общий эмоциональный фон. И каждый понемногу способен менять его в лучшую сторону.

Это не означает, что мы все должны немедленно просветлеть и излучать только радость и позитив. Нет, это означает с принятием относиться к своим эмоциям и эмоциям других, не закрывая глаза на сложные чувства и не делая вид, что все вокруг хорошо. Это означает помогать себе и другим быть более эмоционально гибкими, возвращаться к своему настоящему «я», быть чуть более открытыми и приветливыми.

Миссия нашей компании — делать мир добрее. И в этой книге мы хотим помочь разобраться в том, как это делать экологичным для себя образом. Не надо спасать планету («планета в порядке», как мы помним из выступления Джорджа Карлина), но можно менять мир, начиная с себя и становясь лидером для самого себя и своего ближайшего окружения.

Итак, приступим.