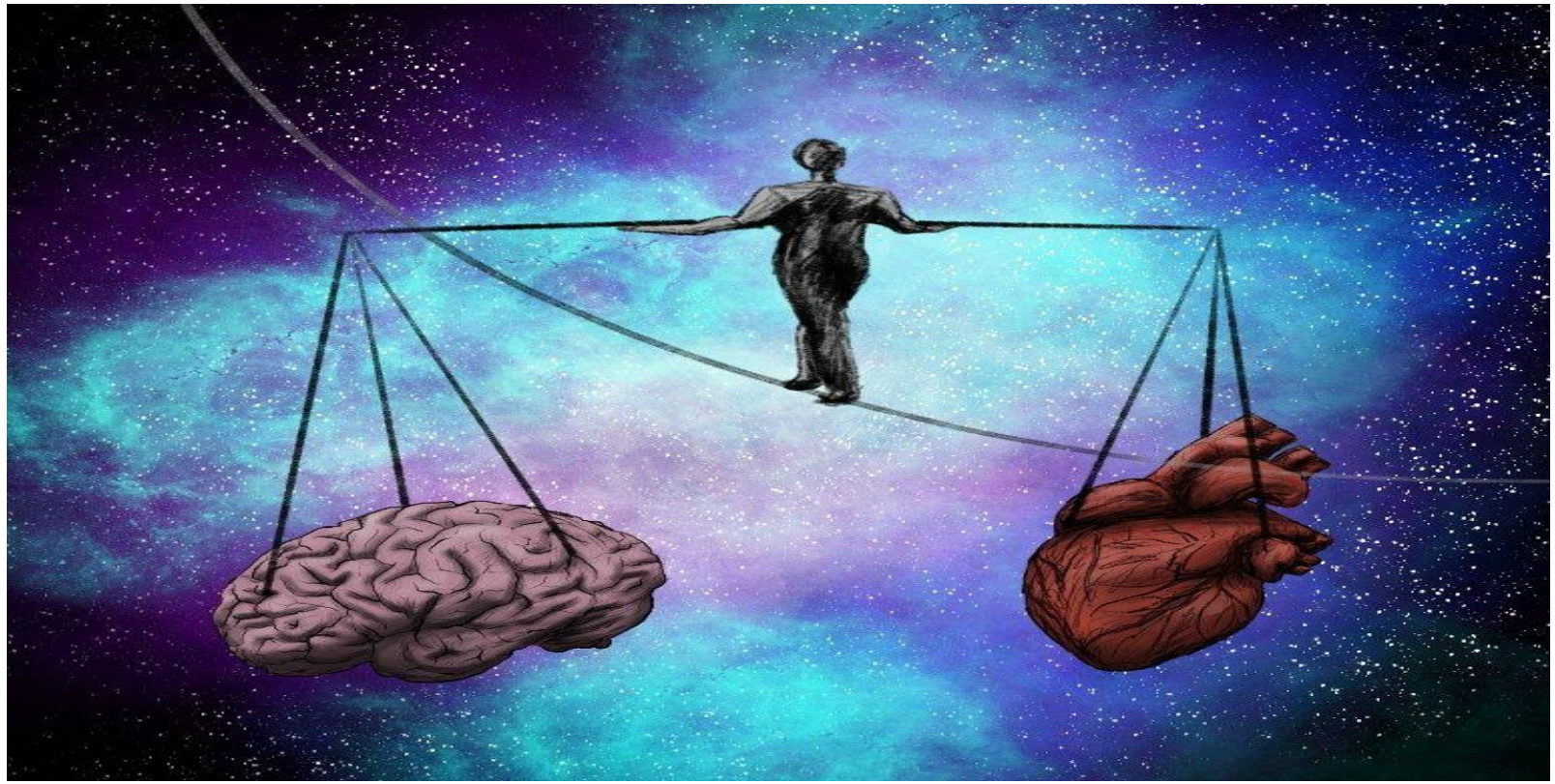


Выполнила: Стороженко Е.А.

Эмоциональный интеллект — способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других. Включает самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки. Важен для личного роста, межличностного общения и профессионального успеха.



История и значение эмоционального интеллекта

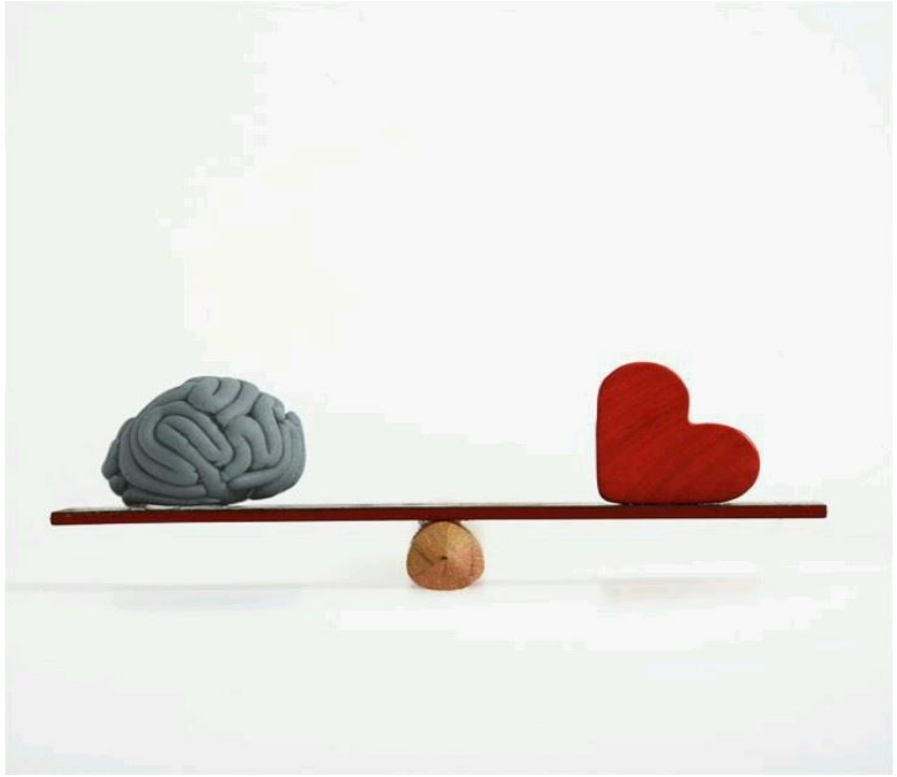
Термин введён учёными Сэловеем и Майером, получил признание благодаря Гоулману. EQ дополняет IQ, улучшая коммуникации и лидерские качества.



EMOTIONAL INTELLIGENCE

Ключевые аспекты эмоционального интеллекта

Самосознание помогает человеку понимать собственные эмоции и их влияние на поведение в различных ситуациях.



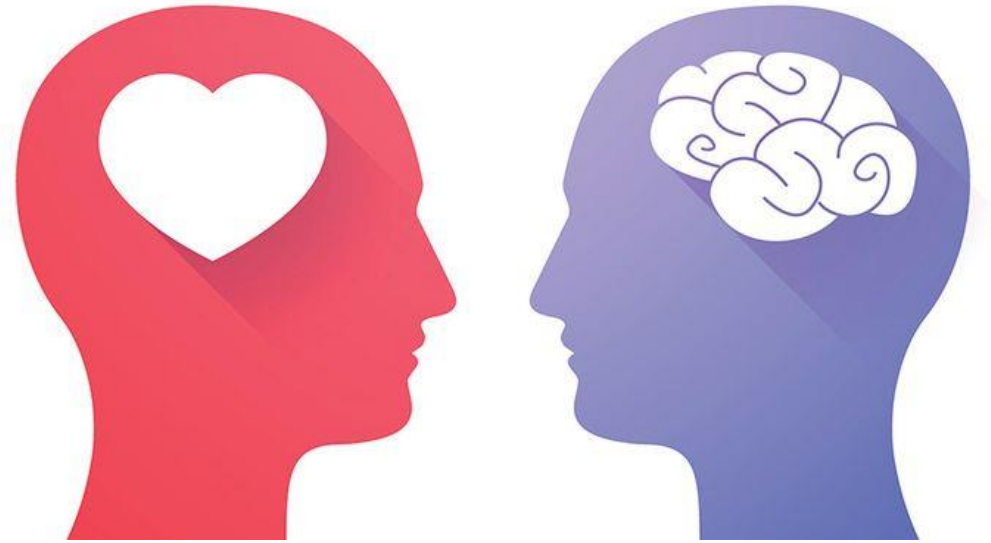
Эмпатия позволяет лучше воспринимать чувства других, укрепляя межличностные отношения и снижая конфликты.

Умение управлять эмоциями способствует контролю стрессовых реакций и принятию рациональных решений под давлением.

Компоненты эмоционального интеллекта

Самосознание и саморегуляция

Самосознание — осознание собственных чувств и их причин. Саморегуляция обеспечивает управление эмоциями без негативных проявлений.



Мотивация и социальные навыки

Мотивация поддерживает внутренний настрой на достижение целей. Эмпатия и социальные навыки улучшают взаимодействие в коллективе.



Методы оценки эмоционального интеллекта

Тесты самооценки

Оценивают восприятие и управление эмоциями через стандартизированные опросники, выявляя сильные и слабые стороны EQ.

Поведенческие оценки

Анализируют реальные реакции и взаимодействия человека в рабочих и социальных ситуациях для понимания эмоционального стиля.

360-градусная обратная связь

Сбор мнений коллег, руководителей и подчинённых позволяет получить комплексную картину эмоциональных компетенций.

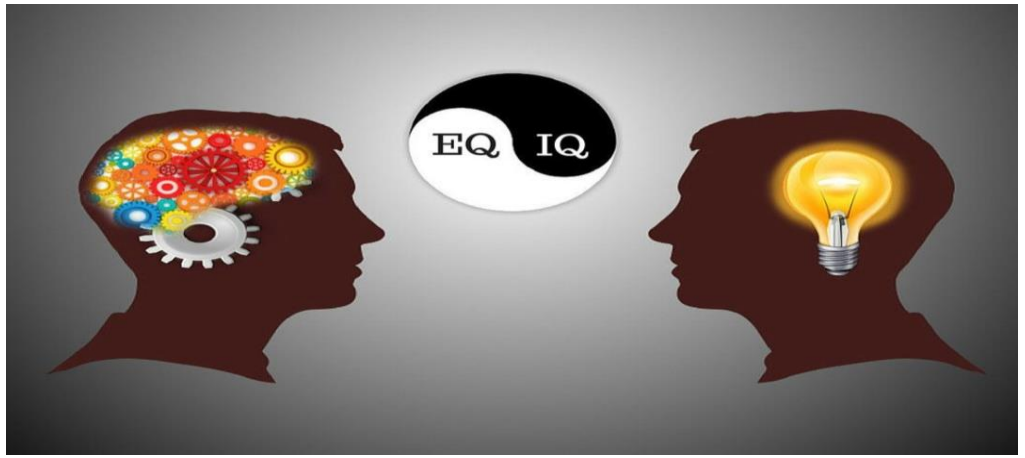
Интервью и психологические беседы

Позволяют более глубоко понять уровень осознанности и управления эмоциями в различных жизненных контекстах.

Сравнение эмоционального и когнитивного интеллекта

Показатель	Эмоциональный интеллект (EQ)	Когнитивный интеллект (IQ)
Определение	Управление эмоциями и отношениями	Логика, анализ, решение задач
Функции	Понимание и контроль чувств	Обработка информации и память
Пример навыков	Эмпатия, коммуникация	Математика, память
Области применения	Социальные взаимодействия, лидерство	Образование, техники, наука

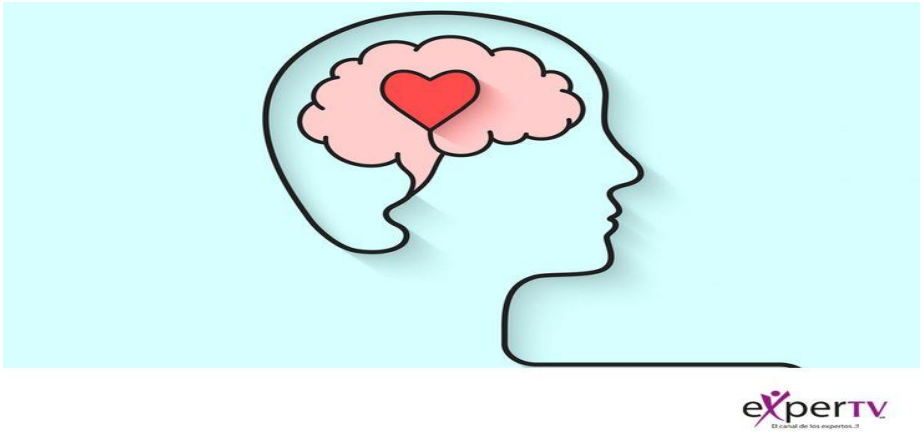
- Ключевые характеристики EQ и IQ показывают различия в навыках и сферах применения.
- EQ важен для общения и сотрудничества, IQ — для аналитической работы и обучения.



Практическое значение эмоционального интеллекта в современном обществе

Высокий EQ повышает навыки адаптации и поддерживает эмоциональное здоровье в сложных жизненных обстоятельствах.

В образовании использование EQ помогает учителям лучше понимать потребности учеников и повышать мотивацию.



В бизнесе эмоциональный интеллект способствует эффективному управлению командой и развитию корпоративной культуры.

Медицина применяет эмоциональный интеллект для улучшения взаимодействия с пациентами и повышения качества ухода.

Развитие эмоционального интеллекта

Техника осознанности и управление эмоциями через практики медитации и саморефлексии значительно улучшают эмоциональные способности.

Обучающие программы в компаниях и школах способствуют развитию эмпатии и социальных навыков у участников разного возраста.



Заключение: ключевая роль эмоционального интеллекта в успехе



Эмоциональный интеллект способствует эффективному управлению эмоциями, укреплению отношений и достижению личных и профессиональных целей, повышая адаптивность и качество жизни в современном мире.

Спасибо
за
внимание.