

**Серия тренингов: «Базовый уровень:
Фундамент эмоционального интеллекта»**

**Тренинг 1. Эмоциональный интеллект:
фундамент личной эффективности**

Модуль 1. Введение в эмоциональный интеллект

Урок 1. Что такое эмоциональный интеллект

Вступление

В повседневной жизни человек принимает десятки решений – от простых до стратегических. При этом значительная часть этих решений определяется не только логикой, но и эмоциональным состоянием. Раздражение влияет на тон общения, тревога – на скорость и качество решений, а уверенность – на готовность действовать.

Проблема в том, что большинство людей не осознают, как именно эмоции управляют их поведением. В результате реакции становятся автоматическими, а эффективность – нестабильной.

Понимание эмоционального интеллекта – это первый шаг к тому, чтобы перестать действовать на автопилоте и начать осознанно управлять своими реакциями и результатами.



Основной материал

Эмоциональный интеллект (EI) – это способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей, понимать их причины и управлять ими для достижения целей.

Ключевые компоненты эмоционального интеллекта:

- **Самоосознанность** – умение замечать и точно определять свои эмоции в моменте.
- **Саморегуляция** – способность управлять своими реакциями, особенно в стрессовых ситуациях.
- **Мотивация** – внутренний настрой на достижение целей, несмотря на эмоциональные колебания.
- **Эмпатия** – понимание эмоционального состояния других людей.
- **Социальные навыки** – умение выстраивать взаимодействие с учетом эмоций.

Важно понимать: эмоции сами по себе не «хорошие» и не «плохие». Их ценность определяется тем, как человек с ними работает. Неуправляемые эмоции снижают эффективность, осознанные – усиливают ее.

Пример из жизни

Сотрудник получает резкую обратную связь от руководителя.

В первом случае он реагирует автоматически: испытывает раздражение, перебивает, начинает защищаться. В результате диалог переходит в конфликт, а задача остается нерешенной.

Во втором случае он замечает свою эмоцию («я сейчас злюсь»), делает паузу и задает уточняющий вопрос. Разговор остается конструктивным, и он получает полезную информацию.

Ситуация одна и та же, но результат разный. Разница — в уровне эмоционального интеллекта.



Практическое задание

Упражнение «Эмоции в жизни»

Задача – начать замечать влияние эмоций на поведение.

1. В течение дня зафиксировать 5 ситуаций, в которых эмоции повлияли на:
 - Решение.
 - Поведение.
 - Коммуникацию.
2. Для каждой ситуации ответить на вопросы:
 - Какая эмоция возникла?
 - Как она повлияла на мои действия?
 - Улучшило это результат или ухудшило?

Практическое задание

Рефлексия:

После выполнения упражнения зафиксировать:

- Какие эмоции повторяются чаще всего?
- В каких ситуациях они возникают?
- Как они влияют на эффективность (усиливают или мешают)?

(Поставьте видео на паузу и выполните «Практическое задание»).



Итог

Эмоциональный интеллект начинается с простого навыка – замечать свои эмоции и понимать их влияние. Без этого невозможно ни управлять реакциями, ни выстраивать эффективное взаимодействие с другими.

Осознанность в отношении эмоций – это не теория, а практический инструмент. Уже на этом этапе становится видно, какие эмоциональные реакции помогают достигать результата, а какие – мешают.

Следующий шаг – научиться не только распознавать эмоции, но и точно их называть и анализировать. Это станет основой дальнейшей работы.

Пример выполнения Практического задания

✓ Упражнение «Эмоции в жизни»

📌 Ситуация 1: Срочное рабочее задание.

- **Эмоция:** тревога.
- **Как повлияла:** начал действовать быстрее, но допустил несколько ошибок, не перепроверил данные.
- **Результат:** частично ухудшило (скорость выросла, качество снизилось).

📌 Ситуация 2: Критика от коллеги.

- **Эмоция:** раздражение.
- **Как повлияла:** ответил резко, начал защищаться вместо того, чтобы выслушать.
- **Результат:** ухудшило (возникло напряжение в коммуникации).



Пример выполнения Практического задания

Ситуация 3: Успешное завершение задачи.

- **Эмоция:** радость, удовлетворение.
- **Как повлияла:** появилось желание делиться результатом, повысилась уверенность.
- **Результат:** улучшило (усилило мотивацию и коммуникацию).

Ситуация 4: Конфликт в переписке.

- **Эмоция:** обида.
- **Как повлияла:** замедлил ответ, начал формулировать более осторожно, но с внутренним напряжением.
- **Результат:** нейтрально, слегка ухудшило (избежал эскалации, но снизилась ясность).

Ситуация 5: Новая возможность – предложение проекта.

- **Эмоция:** интерес и страх.
- **Как повлияла:** сначала хотел отказаться, но после анализа решил попробовать.
- **Результат:** улучшило (рост через выход из зоны комфорта).

Пример выполнения Практического задания

Рефлексия

1. Какие эмоции повторяются чаще всего?

- Тревога.
- Раздражение.
- Страх.
- Интерес.

 **Вывод:** доминируют эмоции, связанные с неопределенностью и оценкой (стрессовые триггеры роста).

2. В каких ситуациях они возникают?

- При высокой ответственности (срочные задачи).
- При внешней оценке (критика, обратная связь).
- В ситуациях неопределенности (новые возможности).
- В коммуникациях с риском конфликта.

 **Вывод:** эмоции усиливаются там, где есть риск ошибки, потери статуса или контроля.

Пример выполнения Практического задания

3. Как эмоции влияют на эффективность?

- **Усиливают:**

- о Интерес → стимулирует развитие.
- о Радость → повышает энергию и уверенность.

- **Мешают:**

- о Тревога → снижает качество решений.
- о Раздражение → разрушает коммуникацию.
- о Страх → тормозит действия.

👉 **Ключевой инсайт:**

Эмоции сами по себе не «плохие» и не «хорошие» – важно, как быстро вы их осознаете и управляете ими.



Пример выполнения Практического задания

Итог – как лидерский вывод

1. Основные потери эффективности происходят не из-за эмоций, а из-за неосознанных реакций.
2. Повышение эффективности – это не «убрать эмоции», а:
 - Замечать их быстрее.
 - Делать паузу.
 - Выбирать реакцию.

Мини-инструмент Используй простую формулу в момент эмоции:

Стоп → Назови эмоцию → Выбери действие.

Например:

«Я сейчас раздражен → не отвечаю сразу → сначала уточняю».

Ответы на вопросы

1. Что такое эмоциональный интеллект простыми словами?

Ответ:

Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции, эмоции других людей и управлять ими.

Пример:

Вы злитесь на коллегу, но вместо резкой реакции сначала осознаете эмоцию и спокойно обсуждаете ситуацию.



Ответы на вопросы

2. Чем эмоциональный интеллект отличается от IQ?

Ответ:

IQ отвечает за логическое мышление, а эмоциональный интеллект – за управление эмоциями и взаимодействие с людьми.

Пример:

Человек с высоким IQ решает сложные задачи, но может конфликтовать в команде. Человек с развитым эмоциональным интеллектом умеет договариваться и выстраивать отношения.

Ответы на вопросы

3. Можно ли развить эмоциональный интеллект?

Ответ:

Да, это навык, который развивается через практику и осознанность.

Пример:

Вы начинаете замечать свои реакции, делать паузу и выбирать более эффективное поведение.

Ответы на вопросы

4. Какие основные компоненты эмоционального интеллекта?

Ответ:

- Осознание своих эмоций
- Управление эмоциями
- Эмпатия
- Навыки общения

Пример:

Вы понимаете, что раздражены (осознание), не срыгаетесь (управление), учитываете чувства другого человека (эмпатия) и спокойно обсуждаете (коммуникация).



Ответы на вопросы

5. Зачем нужен эмоциональный интеллект в работе?

Ответ:

Он повышает эффективность, улучшает коммуникацию и снижает конфликты.

Пример:

Руководитель с высоким эмоциональным интеллектом не давит на команду в стрессе, а поддерживает – и команда показывает лучший результат.

Ответы на вопросы

6. Как эмоции влияют на решения?

Ответ:

Эмоции могут как улучшать, так и ухудшать качество решений.

Пример:

Страх может остановить от риска, но может и помешать воспользоваться возможностью.



Ответы на вопросы

7. Нужно ли подавлять эмоции?

Ответ:

Нет, важно не подавлять, а осознавать и управлять ими.

Пример:

Не игнорировать раздражение, а понять его причину и выбрать конструктивную реакцию.

Ответы на вопросы

8. Что такое эмпатия и почему она важна?

Ответ:

Это способность понимать чувства других людей.

Пример:

Вы замечаете, что коллега напряжен, и меняете стиль общения – это улучшает взаимодействие.



Ответы на вопросы

9. Как быстро можно развить эмоциональный интеллект?

Ответ:

Первые изменения – за несколько недель, но глубокий уровень требует регулярной практики.

Пример:

Уже через неделю вы начинаете чаще замечать свои эмоции до реакции.

Ответы на вопросы

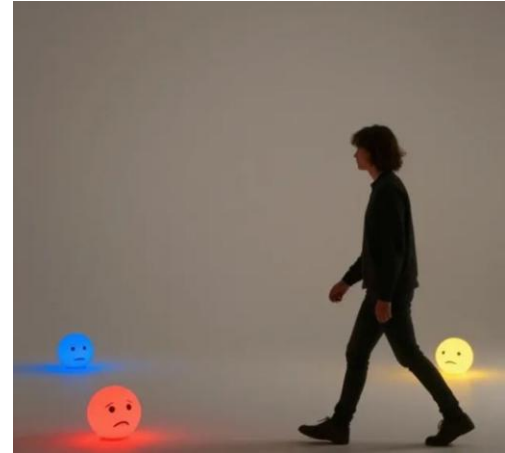
10. Какие признаки низкого эмоционального интеллекта?

Ответ:

- Импульсивные реакции.
- Частые конфликты.
- непонимание эмоций других.

Пример:

Человек резко отвечает на критику и портит отношения.



Ответы на вопросы

11. Как понять, что у меня высокий эмоциональный интеллект?

Ответ:

Вы умеете контролировать реакции, понимать других и эффективно общаться.

Пример:

Даже в конфликте вы сохраняете спокойствие и находите решение.

Ответы на вопросы

12. Как начать развивать эмоциональный интеллект уже сегодня?

Ответ:

Начните с трех шагов:

1. Замечать эмоции.
2. Называть их.
3. Делать паузу перед реакцией.

Пример:

«Я сейчас злюсь → подожду → отвечу спокойно»



Ответы на вопросы

13. Почему эмоции мешают в стрессе?

Ответ:

Потому что включаются автоматические реакции (бей, беги), снижается рациональность.

Пример:

В стрессе человек может сказать лишнее, о чем потом жалеет.

Ответы на вопросы

14. Можно ли быть успешным без эмоционального интеллекта?

Ответ:

Можно, но сложно удерживать успех и строить сильные команды.

Пример:

Эксперт может быть профессионалом, но из-за конфликтов теряет возможности роста.

Ответы на вопросы

15. Как эмоциональный интеллект связан с лидерством?

Ответ:

Это ключевой навык лидера для управления людьми и атмосферой в команде.

Пример:

Лидер с высоким эмоциональным интеллектом умеет вдохновлять, поддерживать и направлять команду даже в кризис.



Спасибо за внимание

© А. В. Алексеева, 2026

© Alex Press Company, 2026

