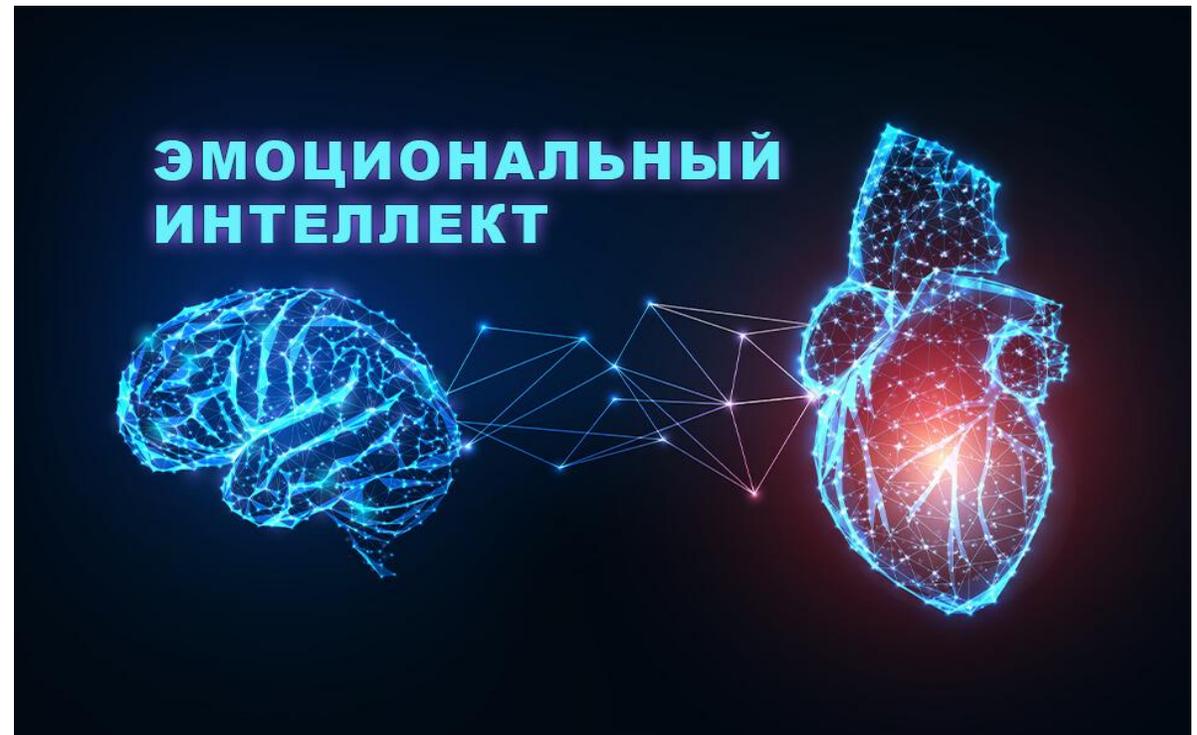


Эмоциональный интеллект

Работу выполнила: **Башарова Екатерина**
обучающаяся 11 «А» класса
МОУ «СОШ № 1» г. Магнитогорска
Руководитель: педагог-психолог **Юдина Е. А.**

Эмоциональный интеллект

это совокупность навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, а также свои собственные, способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач



Историческая справка

В 1870 году Чарльз Дарвин выпустил первую книгу о роли внешнего проявления эмоций для выживания и адаптации - «Выражение эмоций у человека и животных»

В 1920-х годах американский психолог Эдвард Торндайк впервые ввёл понятие **социального интеллекта** - «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми»

В 1940 году важность «эмоциональных факторов» была признана Дэвидом Вечлером. В своей работе он настаивал на том, что «неинтеллектуальные аспекты мышления» необходимо учитывать при любой развернутой оценке

И вот в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он впервые вводит обозначение EQ (emotional quotient) – **коэффициент эмоциональности**. А пять лет спустя Джон Майер и Питер Саловей ввели понятие «**эмоционального интеллекта**» (emotional intelligence)

В 2002 году - психологу Дэниэлю Канеману и экономисту Вернону Смиту (научное доказательство влияния психологических факторов на принятие экономических решений) была вручена Нобелевская премия

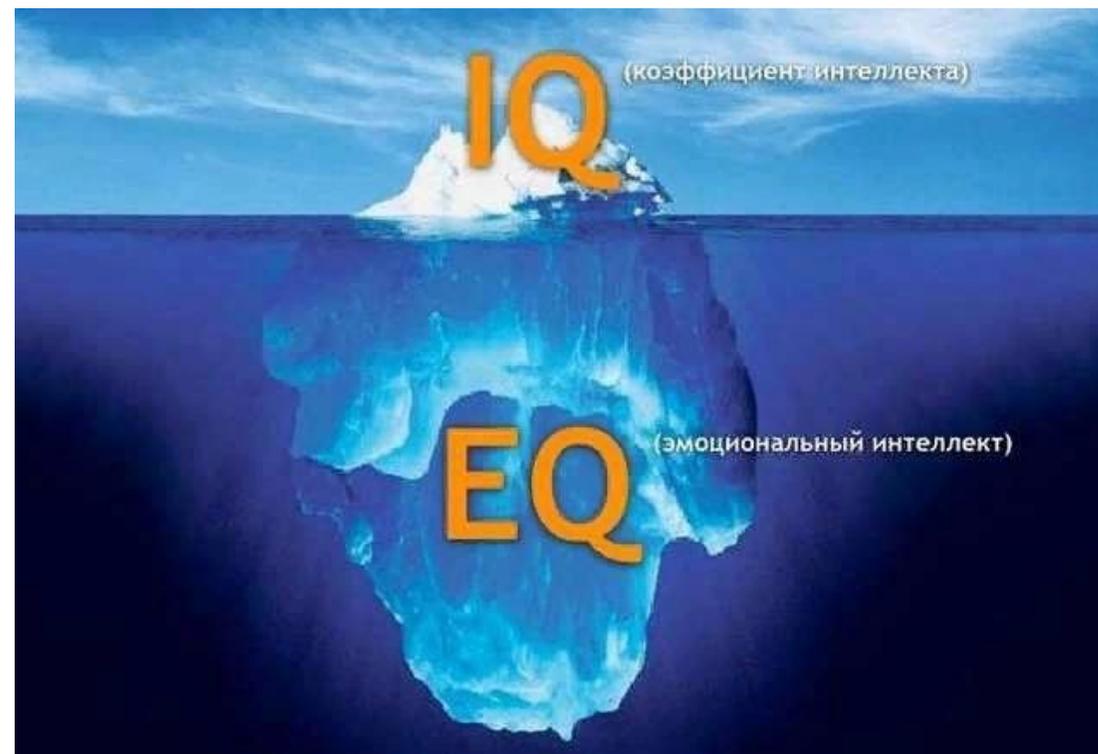
В 2017 году была вручена Нобелевская премия американскому экономисту Ричарду Талеру (теория "управляемого выбора" (подталкивания))

Показатели эмоционального интеллекта



Коэффициент эмоциональности

Коэффициент эмоциональности (Emotionality Quotient, EQ) – показатель эмоциональной развитости человека, используемый как альтернатива коэффициенту интеллекта (IQ)



Уровни эмоционального интеллекта (EQ)

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ

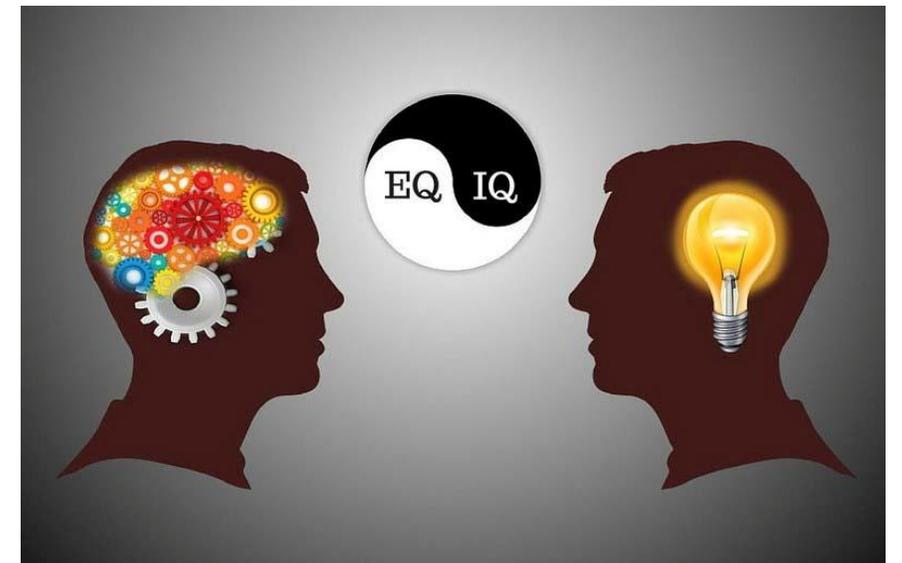
• ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

• УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

• НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЭМОЦИЯМИ



Области, на которые влияет EQ



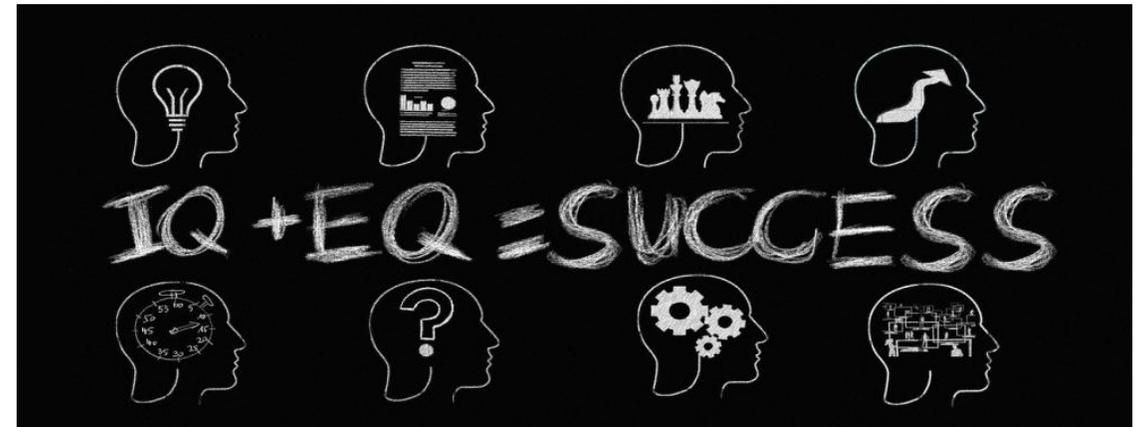
- Работа
- Физическое здоровье
- Психическое здоровье
- Взаимоотношения

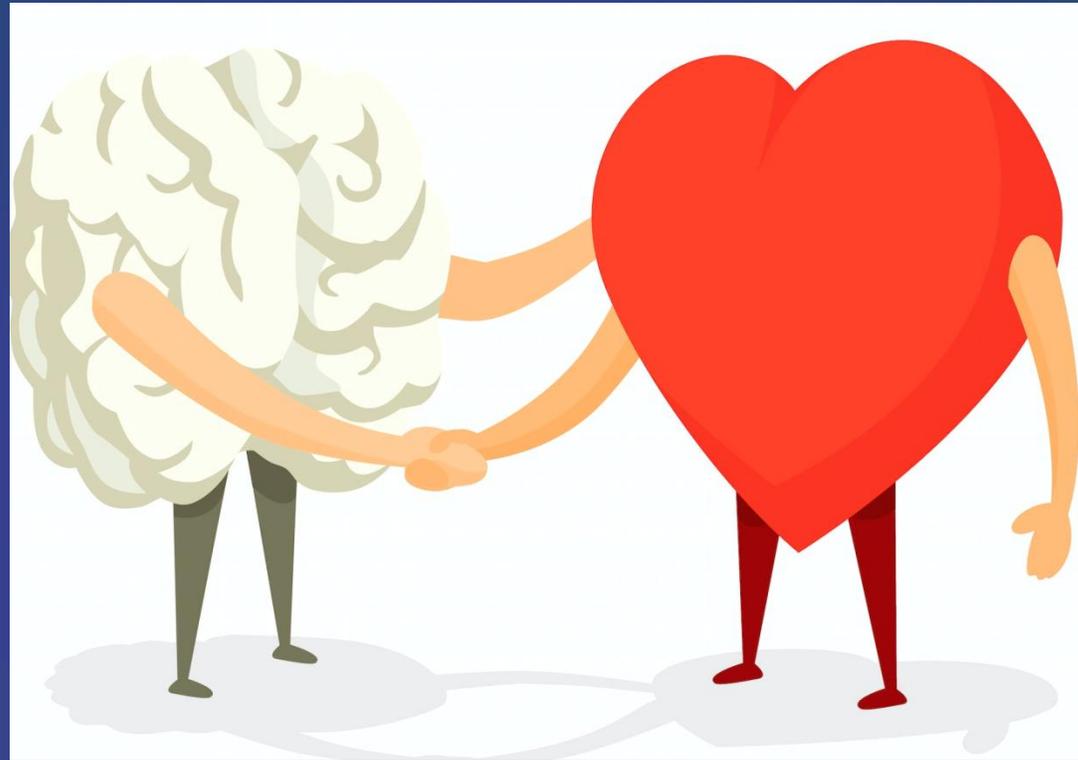
Способы развития эмоционального интеллекта



Способы развития эмоционального интеллекта

- Развивайте осознанность
- Анализируйте собственные эмоциональные реакции
- Следите за связью между эмоциями и поведением
- Развивайте мотивацию
- Тренируйте эмоциональную память
- Развивайте эмпатию
- Учитесь не только слышать, но и слушать
- Культивируйте в себе эмоциональную честность





«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих»

Дэвид Р. Карузо

Спасибо за внимание!

