

**Семинар для педагогов  
по развитию эмоционального  
интеллекта**

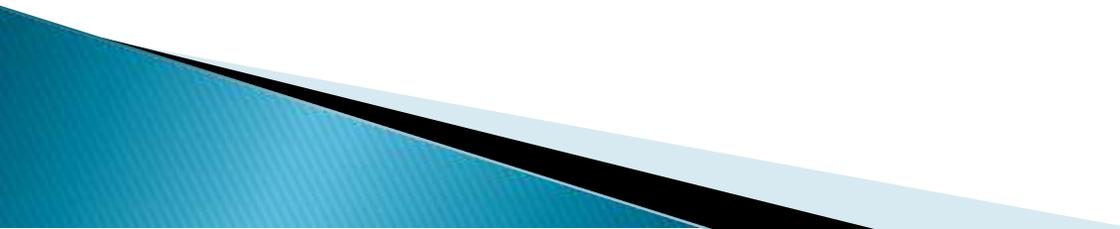
**Заместитель директора по УВР «МБОУ СОШ №64»  
Корепанова Марина Валентиновна**

# Эмоциональный интеллект

- ▶ **совокупность способностей, позволяющих человеку продуктивно взаимодействовать с другими людьми на основе понимания, интерпретации и контроля собственных эмоций и эмоций других людей.**



# **Составляющие ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА:**

- ▶ **осознание своих эмоций**
  - ▶ **осознание чужих эмоций**
  - ▶ **управление собственными эмоциями**
  - ▶ **управление эмоциями других людей.**
- 

## **Задание 1: Введение**

- ▶ Педагогам предлагается самостоятельно дать определение эмоционального интеллекта.

(Для детской аудитории данное упражнение можно интерпретировать как предложение определить правила бесконфликтного общения)

## **Задание 2: Игра на внимание**

Участники называют по очереди различные чувства человека, повторяться нельзя.

# Упражнения на осознание своих ЭМОЦИЙ.

- ▶ Выбрать три эмоции из предложенных:



Заполнить таблицу:

- ▶ Сейчас я испытываю....., потому что  
.....
  - ▶ Сегодня *в* \_\_\_\_\_ я испытывал\_\_\_\_\_,  
(время)  
потому что\_\_\_\_\_.
  - ▶ Сегодня *в* \_\_\_\_\_ я испытывал\_\_\_\_\_,  
(время)  
потому что\_\_\_\_\_.
- 



# Упражнение «Актерское мастерство»

- ▶ тренировка эмоции перед зеркалом

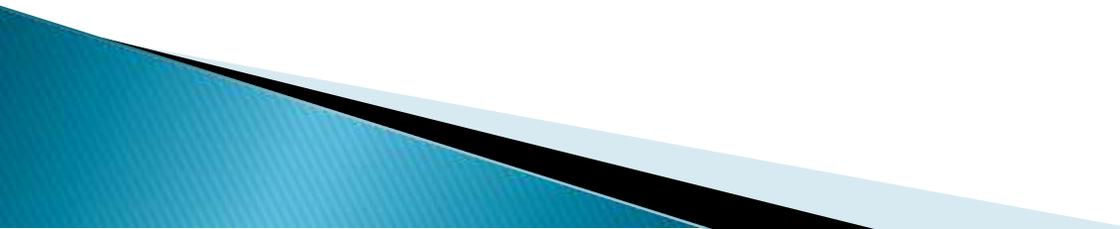


# Упражнение на распознавание чужих эмоций

- ▶ «Угадай эмоцию»:  
Задача участника сыграть эмоцию так, чтобы другие участники угадали ее и предложили версии причины данной эмоции



# **Упражнения на развитие умения управлять своими эмоциями**

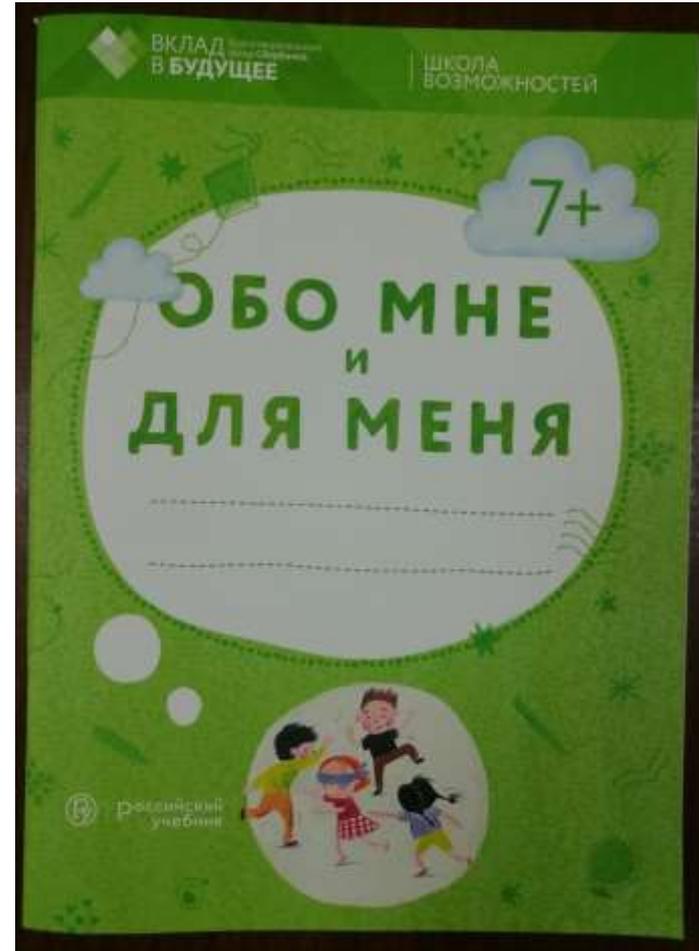
- ▶ «Техника дыхания»**
  - ▶ «Напряжение мышц»**
  - ▶ «Визуализация»**
  - ▶ «Рефрейминг»**
  - ▶ «Медитация»**
- 

# Упражнения на развитие умения управлять эмоциями других людей

- ▶ **«Умение слушать»**
- ▶ **Метод тотального «да»**



<https://vbudushee.ru>



**Способность правильно распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими – это залог профессионального успеха, и счастливой жизни.**

