



АВГУСТОВСКОЕ  
СОВЕЩАНИЕ  
2022

# Развитие эмоционального интеллекта обучающихся как основа психоэмоционального здоровья и благополучия

Ерохина Татьяна Геннадьевна, старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО КК



# Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.





# Развитие эмоционального интеллекта

Ключевые точки на путей развития эмоционального интеллекта:

Идентификация  
эмоций



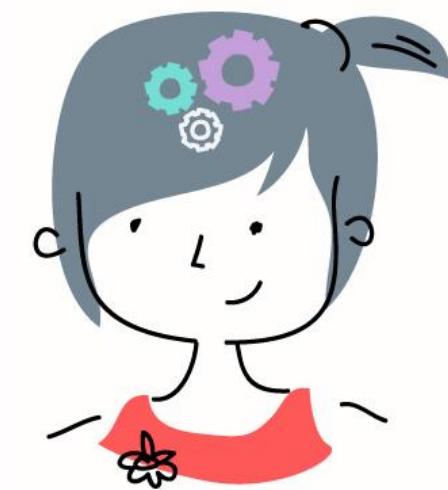
Использование эмоций для  
повышения эффективности  
мышления



Понимание  
эмоций



Управление  
эмоциями





# Развитие эмоционального интеллекта

**Существует пять категорий эмоционального интеллекта.**

**ЭМПАТИЯ** – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

**САМОМОТИВАЦИЯ** – это процесс создания, поддержания и реализации собственных мотивов, основанных на сознательном выборе человека и направленных на удовлетворение его потребностей.





# Развитие эмоционального интеллекта

**Существует пять категорий эмоционального интеллекта.**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ** – это способность реагировать на текущие требования опыта с гаммой эмоций таким образом, чтобы это было социально приемлемо и достаточно гибко, чтобы допускать спонтанные реакции, а также способность откладывать спонтанные реакции по мере необходимости.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ** – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций.

**РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ** – это процесс идентификации человеческих эмоций.

