



**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.

