

**Емоційний інтелект.
Як навчитися
управляти EQ?**



**Керуйте стресом
та конфліктами**

**Розуміння своїх
емоцій**



**Шлях до емоційної
гармонії**

**Вивчайте навички
соціальної
компетентності**



"Вивчіть свої емоції та як вони впливають на вас"

"Вдоскональте навички слухання та спілкування"

"Розвивайте соціальну компетентність"

"Навчайтеся вирішувати конфлікти
конструктивно"

Щоденник емоцій 21 день

День 1-7: Відстеження емоцій

У перший тиждень більш зосередилася на відстеженні своїх емоцій. Щоденно записувала свої почуття, вказуючи, що спричинило їх появу. Це може бути радість, смуток, стрес, задоволення, тривога, тощо. Важливо було відповідати на питання: "Чому я відчуваю цю емоцію?" і "Як я реагую на цю емоцію?".

День 8-14: Спостереження за фізичними ознаками

У другому тижні я продовжила відстежувати емоції, але також спостерігала за фізичними симптомами, які супроводжували мої емоції. Це могло бути підвищене серцебиття, напруженість м'язів, потік поту тощо. Записувала, як моє тіло реагує на різні емоції і як я впливаю на ці симптоми.

День 15-21: Пошук зв'язків і стратегій керування емоціями

В останній тиждень аналізувала свої записи та намагалася знайти зв'язки між подіями, емоціями та фізичними симптомами. Знаходила відповіді на питання: "Чи є певні ситуації, що викликають певні емоції?", "Які стратегії або дії допомагають керувати емоціями?" і "Які підходи є найефективнішими для поліпшення мого емоційного стану?".

Особиста модель управління EQ

Особиста модель управління емоційним інтелектом (EQ) - це система підходів та стратегій, які допомагають особистості розвивати і керувати своїми емоціями, розуміти інших і взаємодіяти з ними. Ось деякі ключові складові особистої моделі управління EQ:

Самосвідомість:

Рефлексія: Регулярно приділяйте час для самоаналізу та рефлексії над своїми емоціями. Запитайте себе, чому ви відчуваєте ті чи інші емоції та як вони впливають на ваше рішення.

Медитація: Вивчіть методи медитації та усвідомленості для розвитку свідомості про свої почуття і думки.

Саморегуляція:

Стрес-менеджмент: Навчіться ефективно керувати стресом, використовуючи техніки релаксації, дихання та фізичну активність.

Самоконтроль: Працюйте над здатністю затримувати свою реакцію в емоційно заряджених ситуаціях та приймати обдумані рішення.

Соціальна свідомість:

Емпатія: Вчіться почувати інших людей і бачити речі з їхнього кута зору.

Активний слухач: Розвивайте навички слухання та спілкування з іншими, намагаючись зрозуміти їхні потреби та почуття.

Спілкування та міжособистісні відносини:

Ефективне спілкування: Навчіться виразно виражати свої почуття та думки, а також враховувати думки інших.

Розв'язання конфліктів: Розвивайте навички вирішення конфліктів та приймайте конструктивні рішення.

Самополіпшення:

Поставлення цілей: Сформулюйте свої цілі в розвитку EQ та плануйте дії для їх досягнення.

Навчання: Здобуйте нові знання і навички в галузі емоційного інтелекту.

Соціальна відповідальність:

Соціальна діяльність: Приймайте активну участь в соціальних проектах та допомагайте іншим людям.

Соціальне лідерство: Прагніть бути прикладом для інших у розвитку EQ.

Збереження балансу:

Самодогляд: Піклуйтесь про своє фізичне та емоційне здоров'я через фізичну активність, правильне харчування та відпочинок.

Баланс роботи та особистого життя: Забезпечте рівновагу між роботою, навчанням та особистими потребами.

Особиста модель управління EQ може включати різні аспекти в залежності від потреб та цілей. Важливо систематично працювати над цими аспектами, щоб розвивати свій емоційний інтелект і покращувати якість свого життя та взаємодію з іншими людьми.