

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ОТКРЫТЫЙ ВЕБИНАР



Эмоциональный фитнес для профессионалов

МАРБ

Чем ближе мы станем, тем дальше вы пойдете



Марина Бельских
Генеральный директор МАРБ,
Преподаватель Бизнес-школы МФЮА



МАРБ

**Научитесь контролировать
свои ЭМОЦИИ ДО ТОГО, КАК ОНИ
начинают контролировать вас.**



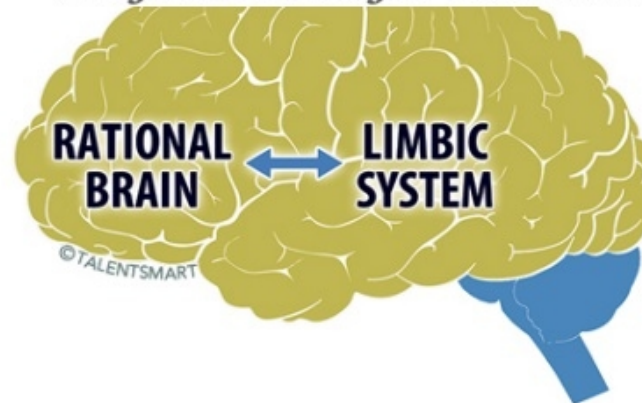
Эмоциональный фитнес для профессионалов



Emotional intelligence is the foundation for critical skills.



Emotional intelligence is an essential part of the whole person.



Emotional intelligence is a balance between the rational and emotional brain.



ПРОГРАММА

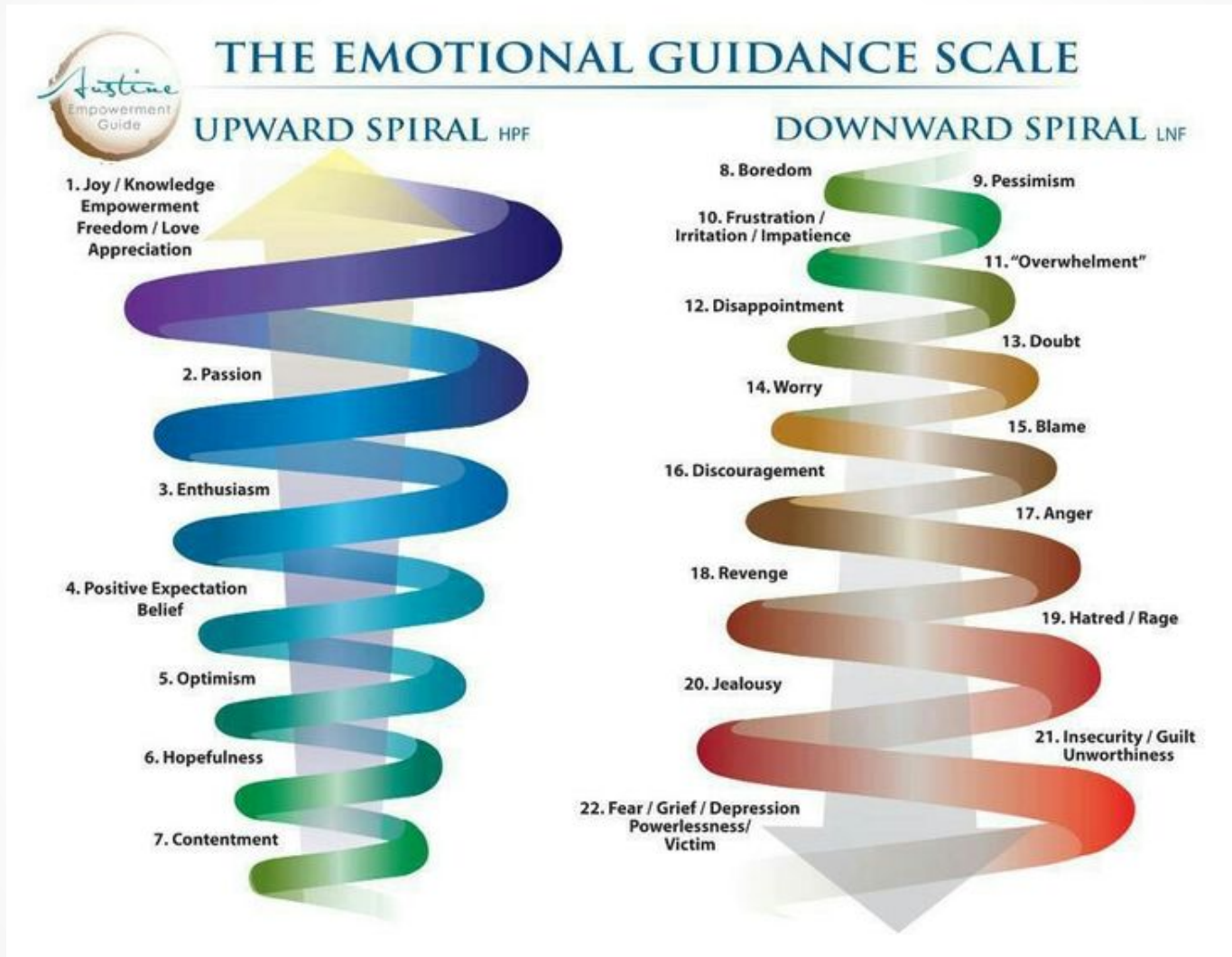
1. Чем выделяются люди с высоким эмоциональным интеллектом
2. Стратегии и инструменты управления эмоциями
3. Разрабатываем персональную программу эмоционального фитнеса



Что значит для вас ДОМ ?



Эмоциональный фитнес для профессионалов



Эмоциональный фитнес для профессионалов



Leadership



Digital literacy



Communication



Emotional intelligence



Entrepreneurship



Global citizenship



Problem solving



Team-working



Эмоциональный фитнес для профессионалов

Чему нас учат дети?



Какой быть истории вашей жизни?



Для чего нам нужны эмоции?



**Мы не можем контролировать
свои чувства. Но мы можем
контролировать свою реакцию
на них.**



Эмоциональный фитнес для профессионалов

4 стратегии управления эмоциями



Emotional intelligence is made up of four core skills.



Эмоциональный фитнес для профессионалов



*Emotional intelligence is
the foundation for critical skills.*



СТРАТЕГИИ САМОСОЗНАНИЯ

1. Не делите чувства на хорошие и плохие
2. Отслеживайте волновой эффект эмоций
3. Положитесь на дискомфорт
4. Следите за влиянием эмоций на ваше физическое состояние
5. Различайте причину раздражений или неудобств
6. Следите за собой подобно ястребу
7. Ведите журнал эмоций
8. Не обманывайте себя плохим настроением
9. Не обманывайте себя и хорошим настроением
10. Отслеживайте цели выполнения действий



СТРАТЕГИИ САМОСОЗНАНИЯ

12. Пропускайте происходящее через ценности
13. Возвращайтесь в состояние спокойствия
14. Распознавайте эмоции в книгах, фильмах и музыке
15. Просите обратную связь
16. Познавайте себя в стрессе



Эмоциональный фитнес для профессионалов

7 способов держать эмоции под контролем



- Пауза
- Громкость
- Радио
- Отключить звук
- Запись
- Воспроизведение
- Перемотка вперед



ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФИТНЕСА

1. Выражайте благодарности
2. Ставьте амбициозные цели
3. Ищите красоту в окружающем нас мире
4. Занимайтесь спортом
5. Ведите журнал благодарностей
6. Практикуйте доброту
7. Смейтесь, играйте и веселитесь
8. Создавайте
9. Балуйте себя удовольствиями для здоровья
10. Прощайте и не держите обид
11. Прощайте самого себя



Эмоциональный фитнес для профессионалов

Мониторинг результатов эмоционального фитнеса



Эмоциональный фитнес для профессионалов

Фиксированный разум

Где ошибка?

Кто виноват?

Как я могу доказать, что я прав?

Что с тобой происходит?

Почему ты такой невыносимый человек?

Как я могу защитить свою жизнь?

Как я могу сохранять контроль?

Почему ты такой глупый?

Почему?

Разум роста



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ОТКРЫТЫЙ ВЕБИНАР

