

Эмоциональный интеллект

Врожденное или
приобретенное?

Магистрант Загорчик Т.П.

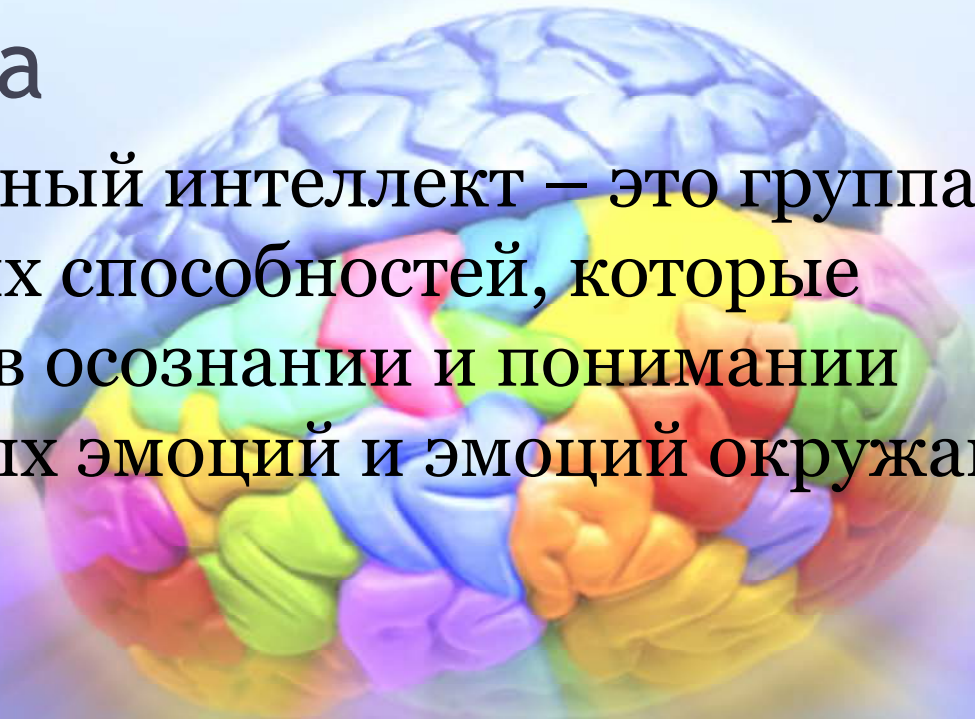
Эмоциональный интеллект неразрывно связан с:

- Межличностными отношениями людей
- Физиологией человека
- Состоянием психологического комфорта



Понятие эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые участвуют в осознании и понимании собственных эмоций и эмоций окружающих.



Эмоции, реакция на которые «заложена в генах»

- Гнев
- Страх
- Удивление
- Отвращение
- Печаль
- Радость



Управление эмоциями



- Если представить эмоциональный интеллект в виде навыка, то он может отражать умение управлять своими эмоциями в различных жизненных ситуациях.
- Это будет способствовать верному принятию важных решений, совершению обдуманых поступков, и как следствию гармоничному развитию личности.