

ДЕЛОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ

4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

4.2. ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Т. В. Тулупьева

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Эмоциональная регуляция

Когнитивная регуляция

Поведенческая регуляция

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- Релаксация
- Понимание и проживание эмоций
- Проговаривание эмоций
- Регуляция посредством другой эмоции, переключение

КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- Снижение значимости проблемы
- Переосмысление негативного события, обнаружение в нем достоинств, удач и выгод
- Сравнение себя с другими людьми, находящимися в худшем положении
- Воспоминание о своих успехах в других областях
- Сравнение реального исхода события с придуманным намного худшим его вариантом

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- Арт-терапия
- Физическая нагрузка
- Использование воды
- Увлечения, хобби
- Общение со спокойными и оптимистичными людьми
- Ритуал, доставляющий радость
- Смена одной детали одежды
- Упражнения у зеркала (рожицы, кривляние)
- Приятная музыка
- Ароматный чай/кофе, ароматические масла