

Варианты стратегий

(«Лекции по основам технологий деловой коммуникации» Т. В. Тулупьевой)

Стратегии развития компонентов эмоционального интеллекта

Понимание собственных эмоций

- Прекратите относиться к своим чувствам как к хорошим или плохим;
 - наблюдайте развитие своих эмоций;
 - положитесь на свой дискомфорт;
 - почувствуйте свои эмоции физически;
 - знайте, кто и что оказывает на вас воздействие;
 - ведите журнал о своих эмоциях;
 - не обманывайтесь плохим настроением;
 - не обманывайтесь хорошим настроением также;
 - остановитесь и спросите себя, почему вы делаете то, что делаете;
 - проревизируйте свои ценности;
 - найдите свои эмоции в книгах, фильмах и музыке;
 - просите обратную связь от других;
 - изучайте себя в стрессовой ситуации
-

Управление собой

- Научитесь правильно дышать;
- создайте список «эмоции/рациональность»;
- говорите с людьми, которые хорошо умеют владеть собой;
- больше смейтесь и улыбайтесь;
- выделите в своем дне определенное время для решения проблем;
- возьмите под контроль внутренние диалоги с собой;
- представляйте себя успешным;
- соблюдайте режим сна;
- сфокусируйте свое внимание больше на возможностях, чем на ограничениях;
- поговорите с кем-нибудь, кто не вовлечен в ваши проблемы;
- научитесь извлекать уроки из всего, что с вами случилось;
- включайте психологическую подзарядку в свое расписание;
- примите мысль, что изменения «прямо за углом»

Понимание других

- Отслеживайте язык тела;
 - развивайте память;
 - на совещаниях наблюдайте за реакцией других;
 - готовьтесь к встречам заранее;
 - наблюдайте за эмоциями на видео, на улице;
 - практикуйте техники слушания;
 - изучайте правила социальных отношений;
 - встаньте на место другого человека;
 - постарайтесь увидеть всю картину целиком;
 - поймите настроение людей в комнате
-

**Управление эмоциями
других и
взаимоотношениями**

- Будьте открытыми и интересующимися;
 - обогащайте свой стиль общения, ищите новые приемы;
 - избегайте неясных сигналов в общении;
 - правильно давайте обратную связь;
 - стройте атмосферу доверия;
 - распознавайте чувства других людей;
 - соответствуйте эмоциям другого человека;
 - когда вы обеспокоены, показывайте это;
 - объясняйте свои решения, а не просто реализуйте их;
 - соотносите ваши намерения с вашими возможностями;
 - предлагайте решения во время проблемного общения
-