



**ДОБРЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ!**

**"Эмоциональный интеллект:  
я себя удивляю"**

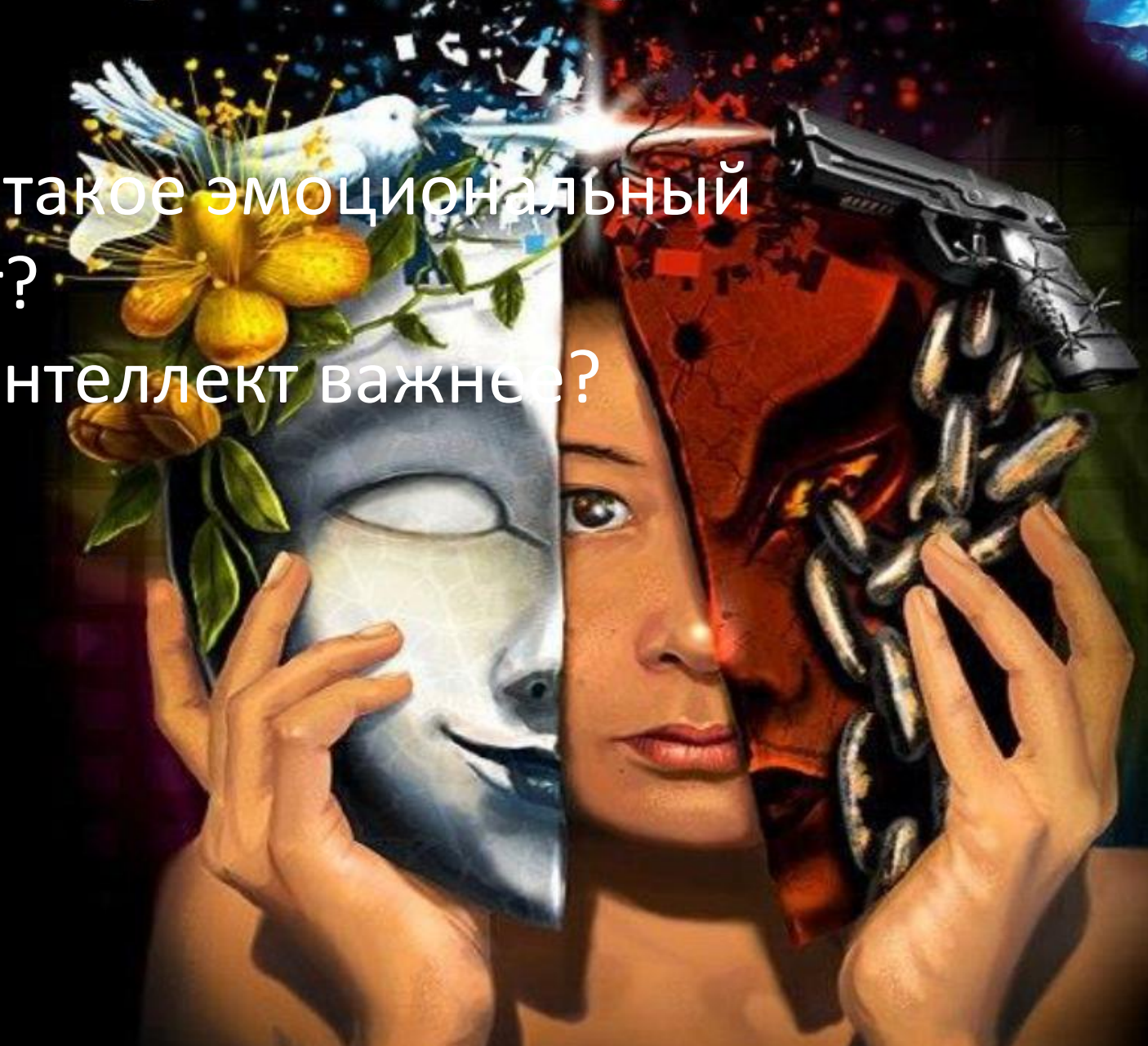
11.06.2024г.

**ГДЕ ПОСТАВИМ ЗАПЯТУЮ?**

**УДИВЛЯТЬСЯ НЕЛЬЗЯ ГРУСТИТЬ!**

# Эмоциональный интеллект» («Emotional Intelligence», или EQ)

1. Что же такое эмоциональный интеллект?
2. Какой интеллект важнее?



# ВСПОМНИМ ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНА ЭИ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО?

**Эмоциональный интеллект** – это способность понимать, использовать и управлять своими эмоциями в положительной манере, чтобы облегчить собственное общение, справляться со стрессом, преодолевать препятствия и разрешать конфликты. Это навык, который может и должен быть развит не только у детей, но и у нас, учителей, чтобы мы могли лучше понять наших учеников и создать атмосферу доброжелательности и взаимопонимания в классе.

---

Эмоциональный интеллект – это способность понимать, использовать и управлять своими эмоциями в положительной манере, чтобы облегчить собственное общение, справляться со стрессом, преодолевать препятствия и разрешать конфликты. Это навык, который может и должен быть развит не только у детей, но и у нас, учителей, чтобы мы могли лучше понять наших учеников и создать атмосферу доброжелательности и взаимопонимания в классе.

**Как же мы можем  
развивать свои  
эмоциональный  
интеллект?**

# НАЧНЁМ С СЕБЯ

---

**ТЕЛО – дом, в котором я живу...**

**ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕЙЧАС?**

**КОМФОРТНО ЛИ МНЕ?**

**ПОЧЕМУ ЭТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?**

# КОЛЕСО ЭМОЦИИ РОБЕРТА

## ПЛУТЧИКА





# 1. Звуковая гимнастика/ дыхание

Произнесение звука «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикание.

**Звуки «ТЭ»** очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

**Звук «Н»** заставляет вибрировать головной мозг, активизирует правую половину, и лечит болезни мозга.

Звук «Я» укрепляет уверенность в своих силах.

**Звук «В»** исправляет неполадки нервной системе.

Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

✓ **Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот - пауза.**

**Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.**



## 2. Цифровые стихи/**эмоции**/ **выразительность**

А.С. Пушкин

17 30 29

128 35

133 149

516 2 105

5020 6 108

15 30 47

127 5 2 08

2000 0 27

А.С. Пушкин

(из поэмы "Руслан и Людмила")

У лукоморья дуб зеленый;

Златая цепь на дубе том:

И днем и ночью кот ученый

Всё ходит по цепи кругом;

Идёт направо - песнь заводит,

Налево - сказку говорит.

Там чудеса: там леший бродит,

Русалка на ветвях сидит;



## 2. Цифровые стихи/**ЭМОЦИИ**/ **выразительность**

А.С. Пушкин

511 16

5 20 337

712 19

2000047

3 1512

16025

11 0 3 15

100006 0 23

А.С. Пушкин

(К \*\*\*) - к Анне Керн

Я помню чудное мгновенье:

Передо мной явилась ты,

Как мимолетное виденье,

Как гений чистой красоты.

В томленьях грусти безнадежной,

В тревоге шумной суеты,

Звучал мне долго голос нежный

И снились милые черты.

## 2. Цифровые стихи/**эмоции**/ **выразительность**



В.Маяковский

15 20 28

16 30 29

123 120 8

110 249

5 28 10 20

124 136

105

108 3 17

511 2106 ?

В.Маяковский

Я сразу смазал карту будня,  
плеснувши краску из стакана;  
я показал на блюде студня  
косые скулы океана.

На чешуе жестяной рыбы  
прочел я зовы новых губ.

А вы

ноктюрн сыграть могли бы  
на флейте водосточных труб?

## 2. Цифровые стихи/**ЭМОЦИИ**/ **выразительность**



С. Есенин

45 132 17  
27 16 32  
2 4 10 220  
340 5 4 2

18 7 4 8  
915 45  
327 6 48  
28 3 4 5

С. Есенин

(Письмо матери)

Ты жива еще, моя старушка?  
Жив и я. Привет тебе, привет!  
Пусть струится над твоей избушкой  
Тот вечерний несказанный свет.

Пишут мне, что ты, тая тревогу,  
Загрустила шибко обо мне,  
Что ты часто ходишь на дорогу  
В старомодном ветхом шушуне.



### 3. Живопись /ЭМОЦИИ

Маковский К.Е.  
"Дети, бегущие от грозы"



**Васнецов В.М. "Алёнушка"**



**Суриков В.И. "Взятие  
снежного городка"**

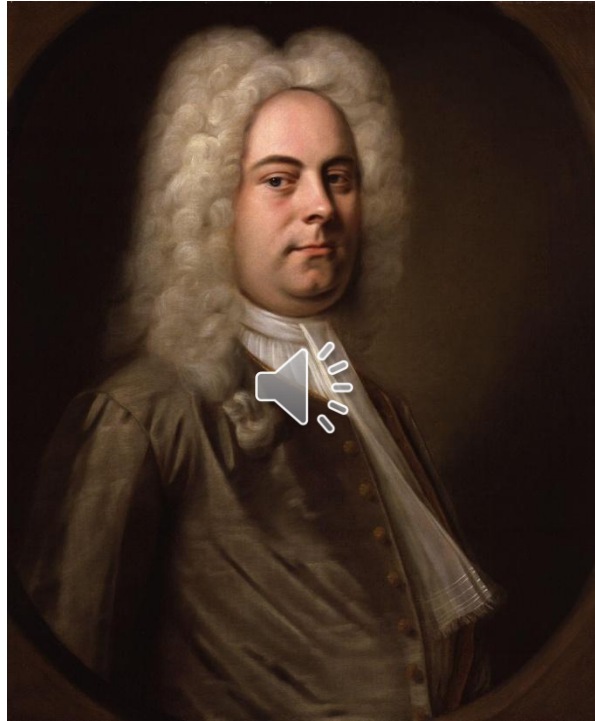


## 4. МУЗЫКА / ЭМОЦИИ



Франц Шуберт

## 4. МУЗЫКА / ЭМОЦИИ



Гендель

# МУЗЫКА И ЭМОЦИИ

- 1) РАДОСТЬ - Гендель "Прибытие королевы Шебы".
- 2) ПОЗИТИВ - Моцарт "Увертюра "Свадьба Фигаро".
- 3) ВОЛНЕНИЕ - Оффенбах "Орфей в аду".
- 4) ДРАММА - Вагнер "Полет Валькирий".
- 5) УВЕРЕННОСТЬ И СИЛА - Прокофьев "Танец рыцарей".
- 6) ЛЕГКОМЫСЛИЕ И ВЕСЕЛЬЕ - Штраус "Полька Трик-трак".
- 7) МЕЛАНХОЛИЯ - Барбер "Agnus Dei".
- 8) ШАЛОСТЬ И ВЕСЕЛЬЕ - Скотт Джоплин "Артист эстрады".
- 9) ЗАВОРАЖИВАЮЩИЕ И ЗАГАДОЧНЫЕ ЧУВСТВА - Сен-Санс "Пляска смерти".
- 10) ТЕПЛО И УЮТ - Лео Делиб "Дуэт цветов".
- 11) ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ВОЛНЕНИЕ - Россини "Увертюра к опере "Вильгельм Телль"".
- 12) ПЕЧАЛЬ - Альбинони "Адажио соль минор".
- 13) МИР И СПОКОЙСТВИЕ - Дебюсси "Клэр-де-Люн".
- 14) БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ - Пахельбель "Канон ре мажор".



# ТЭМП

---

**1.Т** - тело

**2.Э** - ЭМОЦИИ

**3.М** - МЫСЛИ

**4.П** - поведение

**ЧТО Я СДЕЛАЮ ДЛЯ СЕБЯ???**  
**ДЕНЬ / НЕДЕЛЯ / МЕСЯЦ**

ТЕЛО	ЭМОЦИИ	МЫСЛИ	ПОВЕДЕНИЕ
МАССАЖ	МУЗЫКУ БУДУ СЛУШАТЬ	АФФИРМАЦИИ	УТРЕННЯЯ УЛЫБКА
		ПРОЧТУ КНИГУ ЭВЕЛИНЫ ЛЕВИ «ЭМОЦИОНАЛЬН ЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ 6 ПОБЕЖДАЙ БЕЗ МАНИПУЛЯЦИЙ»	МАКИЯЖ/ОДЕЖ ДА/ КОМПЛИМЕНТЫ ВВЕДУ ИНСТРУКЦИИ

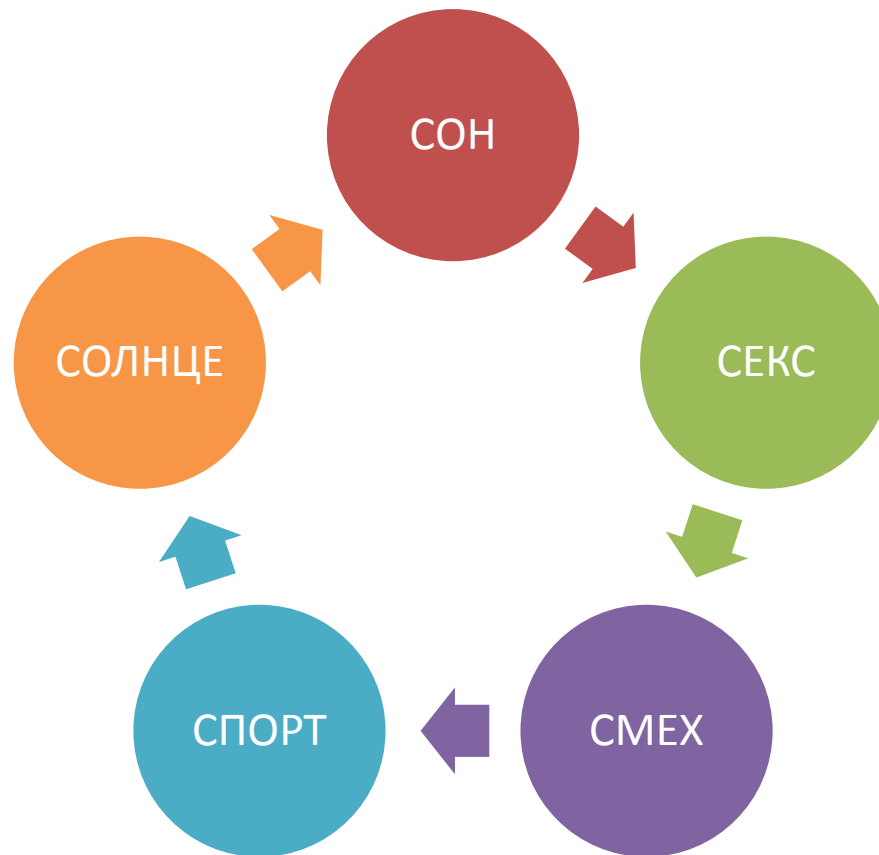
**3 мин.**

# ИНСТРУКЦИЯ «ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕНЯ»

СО МНОЙ ТАК МОЖНО	СО МНОЙ ТАК НЕЛЬЗЯ
1. ЛЮБИТЬ/ ДОВЕРЯТЬ/ ШУТИТЬ...	1. ДОПУСКАТЬ НЕНОРМАТИВНУЮ ЛЕКСИКУ
2.	2. НЕ УГОВАРИВАТЬ ...

**КОЛИЧЕСТВО ПУНКТОВ  
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТВАС!**

# ЛАЙФХАК ИЗ ПСИХОЛОГИИ: ПОМНИТЬ 5С



## «Я радуюсь, когда...»

По очереди передаем друг другу кота и проговариваем: «Я радуюсь, когда...».

**Как же мы можем  
развивать свои  
эмоциональный  
интеллект?**



**ГДЕ ПОСТАВИМ ЗАПЯТУЮ?**

**УДИВЛЯТЬСЯ НЕЛЬЗЯ ГРУСТИТЬ!**

## Секретки

**не тратить время на то, что на самом деле не важно для вас**  
(отделяйте мнимые цели от тех, которые действительно принесут вам пользу)

**отказаться от бинарного мышления «или — или»**  
(поищите третий и четвертый вариант)

**не требовать от себя грандиозных перемен**  
(даже мини движение в правильном направлении лучше, чем застой)

**вовлекать в перемены других людей — это наполнит вас оптимизмом и верой в собственные силы**  
наполняйте жизнь триггерами — пусть они запускают важные и нужные вам процессы

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

1. СОСТАВИТЬ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ «ТЭМП»
2. ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-ТО АБСОЛЮТНО НОВОЕ ДЛЯ СЕБЯ
3. ВЕСТИ ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ
4. УЗНАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА (ОТ БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ, КОЛЛЕГ) И НАЧАТЬ УСИЛИВАТЬ ИХ
5. И ДР.....