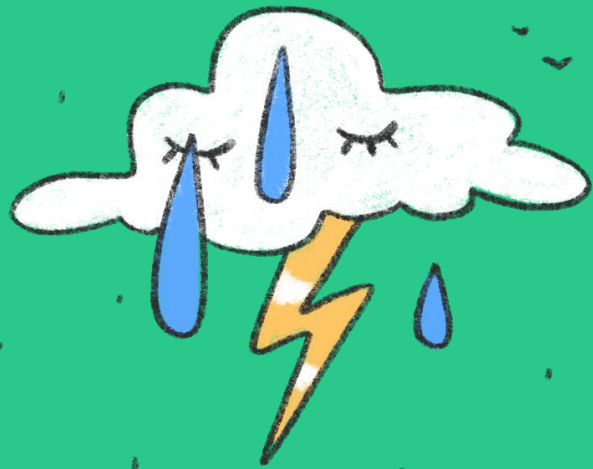


# Эмоциональный интеллект



# План на сегодня:



**Определение  
Эмоционального  
Интеллекта**



**Исследования  
о его влиянии**



**Основные составляющие  
эмоционального  
интеллекта**



**Базовые  
эмоции**



**Кейсы**

# Эмоциональный интеллект

## Эмоции + интеллект

Способность понимать, распознавать  
и управлять своими эмоциями  
и эмоциями других людей

## Как проблемы влияют на работу

Время, потраченное на мысли и переживания по поводу личных проблем, всегда **сокращает** время, потраченное на работу.

Сотрудники автоматически переходят в режим **пассивного присутствия**, вместо активного.

**67% соискателей** согласны или частично согласны, что нерабочие проблемы влияют на продуктивность

*\*данные исследования Alter и HH*

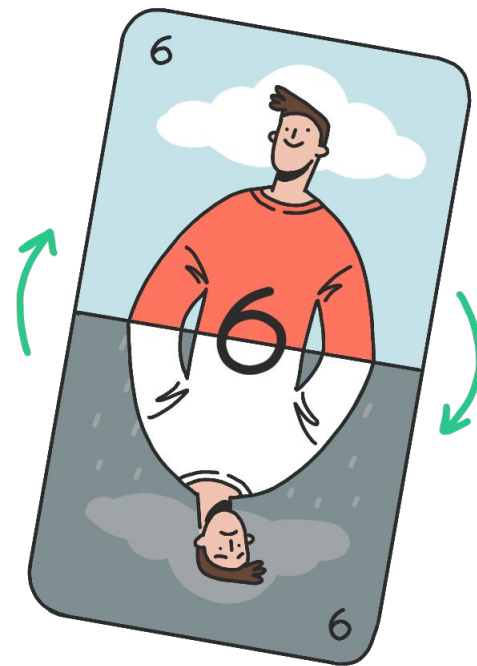
## Исследования

Эмоциональный интеллект способствует развитию социального капитала, что приводит к долгосрочному успеху в карьере и увеличению уровня получаемого дохода



## Исследования

Высокие показатели эмоционального интеллекта позитивно отражаются на производительности труда



# Эмоциональный интеллект



**Распознавать, называть свои эмоции и эмоции других людей**



**Способность анализировать и понимать причины возникновения эмоций**

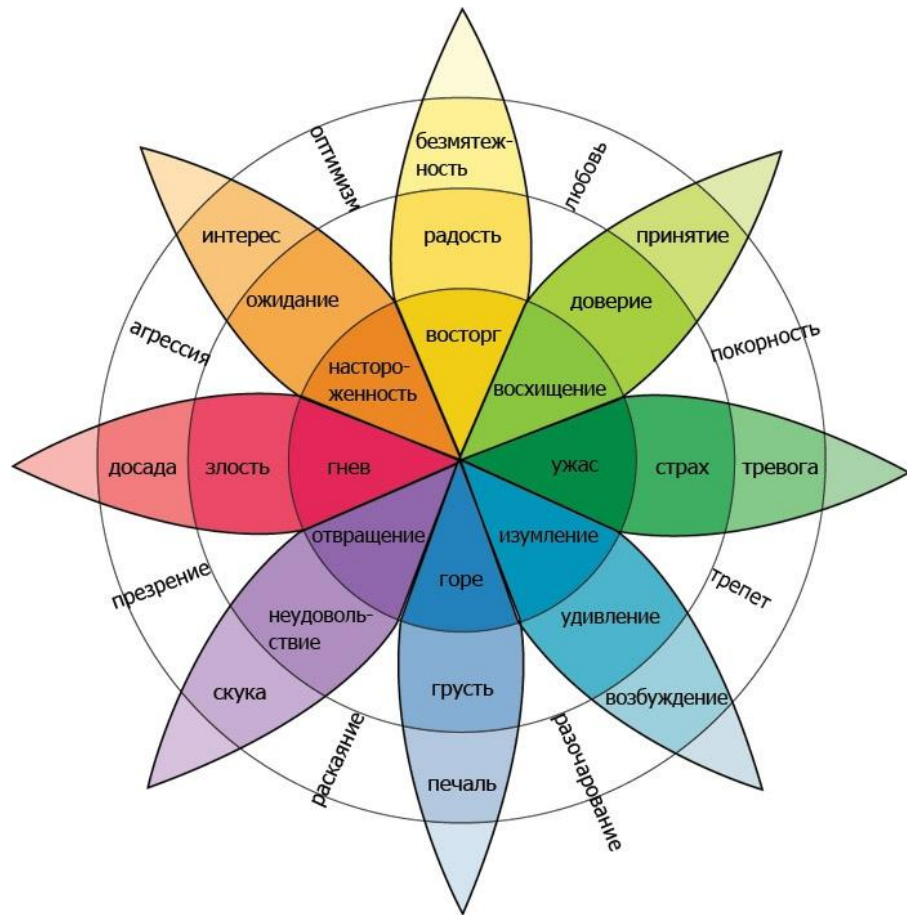


**Развивать способность использовать эмоции для решения жизненных задач**



**Способность управлять эмоциями, перейти из одной в другую**

# Колесо эмоций Роберта Плутчика





# Основные эмоции



## Радость

удовлетворение  
потребности



## Грусть

утрата чего-то  
важного



## Страх

распознавание  
угрозы



## Злость

нарушение границ



## Доверие

распознавание  
«СВОИХ»



## Неудовольствие

признак  
«ТОКСИЧНОСТИ»



## Ожидание

исследование,  
обучение



## Удивление

столкновение  
с новым

# Радость

Есть успешные результаты,  
но команда напряжена, потому что  
нет положительных эмоций  
от руководителя



# Грусть

Должен встречаться  
с проблемами других людей,  
но не может грустить об этом



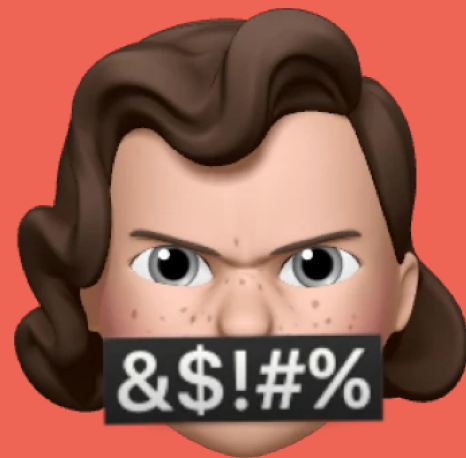
# Страх

Страшно сорвать сроки  
или сделать что-то не так



## Злость

Агрессивные переговоры  
или обсуждения скидок  
всегда будут проиграны



# Доверие

Нет возможности отдать  
сотрудникам инициативу  
и делегировать принятие  
решений



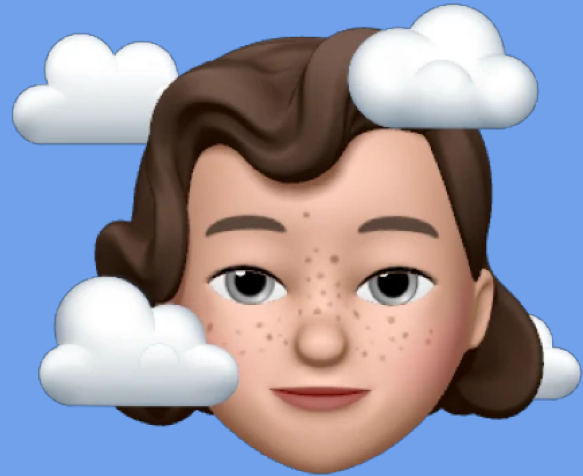
# Неудовольствие

Нет возможности сказать  
о том, что не устраивает. Уход  
из контакта вместо  
компромисса



# Ожидание

На встречах не происходит  
ничего нового, все  
предсказуемо и заранее  
понятно





# Удивление

Нет энергии узнавать  
и исследовать что-то новое





Важно не только умение понять  
и отреагировать эмоцию,  
но и перевести себя в другое  
состояние сознания

Люди с большим эмоциональным  
интеллектом могут управлять теми,  
кто находится на более низких ступенях



Развить эмоциональный интеллект  
может каждый — это не врожденный  
талант, а навык, который поддается  
развитию

Инструменты, которые позволяют  
развить эмоциональный интеллект  
сотрудников:



Психология/психотерапия



Осознанность



Спорт



Дополнительные ресурсы

Способы их реализации  
в компании:



- Обучение руководителей
- Корпоративный психолог в штате
- Сервис психологической поддержки
- Чаты психологической помощи
- Специальные приложения
- Вебинары и полезные материалы
- Поддержка семей сотрудников

**Как помочь сотрудникам  
с помощью сервиса Alter?**



# Корпоративным клиентам Alter доступны три формата поддержки сотрудников



## Консультации с психологом

Индивидуальный  
разбор запроса

---

Кол-во участников  
не ограничено

---

Нет ограничений  
по времени



## Поддержка в чате

Безлимитная асинхронная  
переписка с психологом

---

Кол-во участников  
не ограничено

---

Нет ограничений  
по времени



## Обучающий контент

Разбор темы, актуальной  
для большинства

---

Кол-во участников  
не ограничено  
для вебинаров

---

60 - 90 минут

# Как начать работать с Alter?

Получите демо-доступ к одному из продуктов Alter





QA

Ответы на вопросы



## Книги



Тревис Бредберри – **Эмоциональный Интеллект 2.0**



Дэниел Гоулман – **Эмоциональный интеллект**



Леонида Кроля – **«Эмоциональный интеллект лидера»**