

как научиться понимать свои  
и чужие эмоции

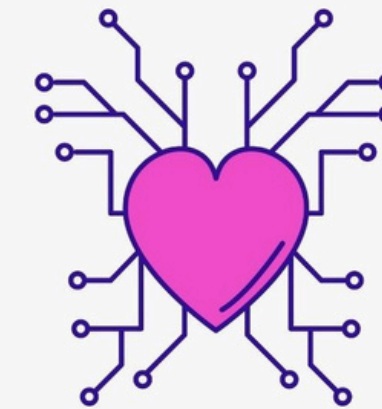
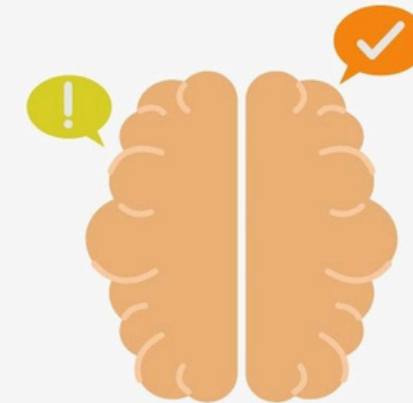
01

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный  
интеллект в два  
раза важнее  
hard skills и IQ  
для успеха в  
карьере



И как этот  
навык  
помогает  
решать  
практические  
задачи и  
достигать  
поставленных  
целей в жизни  
и на работе?



Что такое эмоциональный  
интеллект?



85% нашего  
финансового  
успеха связаны с  
эмоциональным  
интеллектом,  
лидерством и  
умением общаться



67% лидерских  
способностей приходится  
на эмоциональный  
интеллект

Он важнее технических  
знаний и IQ в два раза



Если не  
развивать EQ,  
у человека не  
будет  
высокого IQ

МОТИВАЦИЯ

самооценка

адаптивность

осознанность



## Осознанность



Вы ≠ ваши эмоции

Честность и правильная оценка своего поведения  
— ключевые факторы для развития EQ



## Социальная компетентность



Понимать, что стоит за поведением другого человека

## Самоконтроль



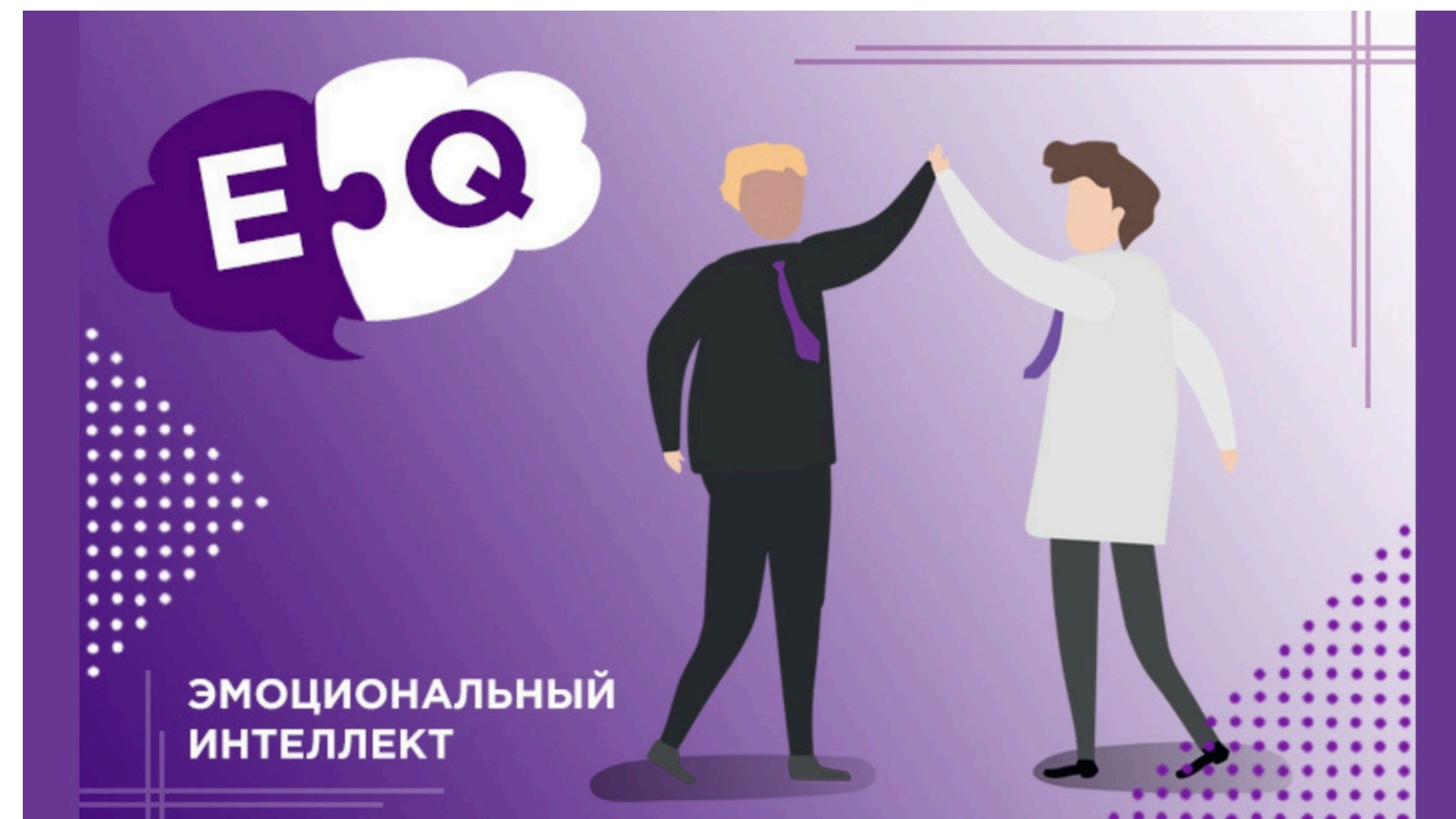
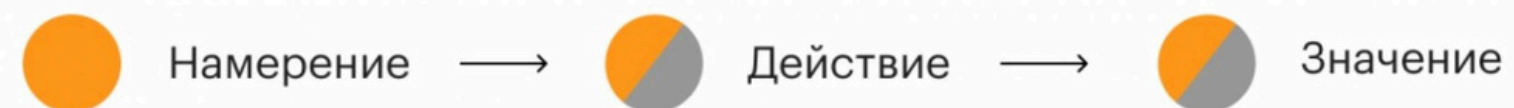
Чтобы контролировать эмоцию, ее нужно выразить и  
произнести вслух.



## Три составляющих человеческой реакции

● Положительная

● Отрицательная



## Чтобы развить эмоциональный интеллект:

Учитесь  
осознавать свои  
эмоции и  
называть их

Произносите  
вслух что вы  
чувствуете

Принимайте  
эмоции и  
старайтесь  
проживать их  
без ущерба  
для себя и  
окружающих

Научитесь  
отделять эмоции  
от себя

Вы всегда  
больше, чем  
одна эмоция

**Спасибо  
за  
внимание!**