

Электронный учебник

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Как сохранить ясность ума  
и с комфортом работать в любых  
ситуациях



Андрей Коробейник

**Эмоциональный интеллект.  
Как сохранить ясность ума  
и с комфортом работать  
в любых ситуациях**

«ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ»

2022

## **Коробейник А. Н.**

Эмоциональный интеллект. Как сохранить ясность ума и с комфортом работать в любых ситуациях / А. Н. Коробейник — «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

Электронный учебник — сборник материалов, после изучения которого вы получите краткое и емкое представление об эмоциональном интеллекте и его роли в рабочем общении. Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете: – вопросы на проверку понимания изученного; – краткие резюме и памятки; – советы и рекомендации по применению; – рекомендации по дополнительному чтению; – результаты опросов и статистику по теме; – практические кейсы. На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

## Содержание

Про электронный учебник	6
Что вас ждет?	7
Фокус внимания	8
Советы по обучению	9
Подробнее о теме	10
Почему тема важна и что лежит в основе учебника?	11
Что вы изучите?	12
Глава 1	13
Почему важен эмоциональный интеллект?	14
Подумайте над ситуацией	14
Немного о реакции и восприятии	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Андрей Коробейник**

## **Эмоциональный интеллект. Как сохранить ясность ума и с комфортом работать в любых ситуациях**

Перед вами электронный учебник. Он предназначен для использования в частном порядке. Если вы хотите скопировать текст, изображения и прочий контент учебника, вы должны связаться с правообладателем и получить разрешение. Если вы купили или получили этот электронный учебник и решили распространить его самостоятельно через сеть интернет или каналы коммуникации на безвозмездной или коммерческой основе – вы действуете незаконно. Любое распространение, копирование и использование, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях является нарушением прав правообладателя.

Если вы купили этот электронный учебник, то использовать его можете только вы. Передавать его третьим лицам запрещено.

© Коробейник Андрей Николаевич, 2022

© ООО «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

## Про электронный учебник



Что вас ждет?  
Фокус внимания  
Советы по обучению  
∞

## **Что вас ждет?**

Электронный учебник – сборник материалов, после изучения которого вы получите краткое и емкое представление об эмоциональном интеллекте и его роли в рабочем общении.

Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете:

- вопросы на проверку понимания изученного;
- краткие резюме и памятки;
- советы и рекомендации по применению;
- рекомендации по дополнительному чтению;
- результаты опросов и статистику по теме;
- практические кейсы.

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

∞

## Фокус внимания


Этот электронный учебник создан специально для вас. Чтобы эффективно фокусироваться и хорошо запоминать материал, перед началом обучения и в начале каждой темы спросите себя:

Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?

Цель электронного учебника – не в изучении как таковом. Полученные знания важно применять на практике, в работе и в личной жизни. Верный способ это сделать – начать пользоваться изученным уже сегодня.

В конце учебника или отдельной темы попробуйте ответить на несколько вопросов:

- Какие знания и навыки я получил в пройденной теме / в учебнике?
- Как я могу использовать изученное в работе и в жизни?
- Когда я могу начать применять новые знания и с чего я начну?

 Старайтесь записывать свои мысли в начале и в конце каждой темы. После того как вы изучите учебник, просмотрите записи и начните действовать. У вас обязательно получится!

∞



## Советы по обучению

Эти приемы помогут значительно усилить эффект от обучения:

- Изучайте материал последовательно, чтобы ничего не упустить.
- Уделите обучению достаточно времени. Если сейчас у вас нет свободных 40 минут, запланируйте обучение на то время, когда они у вас будут.
- Делайте перерывы каждые 15–20 минут – так вы гораздо лучше усвоите материал.
- Постарайтесь не отвлекаться, сосредоточьтесь на чтении.
- Во время изучения делайте записи, зарисовки, схемы.
- Чтобы лучше ориентироваться в учебнике и запоминать материал, перед началом обучения уделите внимание «Содержанию» и изучите структуру.
- Найдите дополнительную информацию по теме и попробуйте обсудить ее с коллегами или друзьями.
- Как только изучите электронный учебник, постарайтесь поставить себе такую задачу, чтобы опробовать новые навыки на практике.

## Подробнее о теме



Почему тема важна и что лежит в основе учебника?

Что вы изучите?

∞

## Почему тема важна и что лежит в основе учебника?

Во второй половине XX века психологи заметили, что успех в жизни и карьере не всегда связан (и, видимо, совсем не связан) с высоким IQ. После выхода книги Дэниела Гоулмана «*Эмоциональный интеллект*» сформировалось окончательное понимание того, что на благополучие во всех сферах жизни влияет нечто другое.

*Человек – социальное существо*, и одна из характерных его черт – это эмоциональность. Когда мы говорим о работе и семейной жизни, то, безусловно, подразумеваем социальное взаимодействие, которое так или иначе пронизано эмоциями.

Понимание своих и чужих эмоций, умение не идти у них на поводу, а анализировать, делать выводы и управлять ими на пользу себе и делу – важный навык как для рядовых сотрудников, так и для менеджеров. Вашу харизму, знания и умения другие люди воспринимают через призму вашего эмоционального интеллекта.

*Эмоциональный интеллект* – не только способность понимать эмоции, намерения и мотивацию собеседника, но и умение разбираться в самом себе, представлять, как вас воспринимают другие люди.

Он служит базой, на которую накладываются интеллект, знания, умения, сила, красота и все остальное.

Если вы захотите глубже погрузиться в тему, то, в учебнике найдете списки рекомендуемой литературы и использованных источников

∞

## **Что вы изучите?**

Вам предстоит изучить:

- Роль эмоционального интеллекта в общении (в том числе и рабочем);
- Основные составляющие эмоционального интеллекта и стратегии их развития;
- Сущность и роль эмоциональной гибкости руководителя в работе команды;
- Советы по развитию эмоционального интеллекта и эмоциональной гибкости.

Это позволит вам:

- Лучше разобраться в себе и выбрать вектор для своего развития;
- Задуматься над влиянием эмоционального интеллекта на взаимоотношения в вашем коллективе;
- Подобрать подходящую стратегию для развития эмоционального интеллекта;
- Начать пользоваться практическими советами для повышения эмоциональной гибкости.

Желаем эффективного и полезного обучения!

## Глава 1

### Об эмоциональном интеллекте



**Вы изучите:**

- Почему важен эмоциональный интеллект?
- Как развивать эмоциональный интеллект?

**После изучения вы:**

- Будете понимать значение эмоционального интеллекта в нашей жизни.
- Сможете воспользоваться стратегиями развития четырех составляющих эмоционального интеллекта для тренировки необходимых вам навыков.

∞

## Почему важен эмоциональный интеллект?

🕒 Вначале рекомендуем сфокусировать свое внимание и ответить на следующий вопрос:  
*Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?*

### Подумайте над ситуацией

Представьте себе следующую ситуацию:

С раннего утра вас вызвал к себе начальник. С первых секунд вы увидели, что он чем-то ужасно недоволен, хотя обычно он сдержан и доброжелателен. После пары ничего не значащих фраз про текущие дела начальник вас отпустил. Однако уже через несколько минут на рабочую почту упало письмо, в котором начальник обрушивается на вас с абсолютно (на ваш взгляд) несправедливой критикой по поводу вашей нынешней работы, да и по поводу ваших перспектив в дальнейшем.

### Какова будет ваша реакция?

*Используйте подсказку! Среди вариантов ниже есть несколько подходящих:*

- Срочно написать начальнику ответное письмо и постараться выяснить причину критики,
- Срочно написать начальнику ответное письмо и постараться оправдаться,
- Немедленно пойти к начальнику и еще раз поговорить лично,
- Попросить начальника назначить на вечер этого дня (а лучше, на завтрашнее утро) еще одну встречу, чтобы обсудить критику.

*Попробуйте самостоятельно ответить на вопрос, прежде чем продолжить читать главу и узнать, как можно было бы ответить.*

## Немного о реакции и восприятии

Чаще всего эмоции провоцируют нас на действия. И не всегда эти действия приносят нам пользу.

Чтобы вы могли лучше разобраться в роли эмоционального интеллекта, предлагаем вам попробовать задуматься о своих особенностях восприятия и реакции. Читая учебник, старайтесь представить, как бы вы поступили в той или иной ситуации.

Когда вы с утра заходите в кабинет руководителя и видите его хмурым и смотрящим на вас тяжелым взглядом, бросающим резкие и короткие фразы, то вполне логично, что вы решите – он недоволен. Вряд ли вы считаете эту информацию как радость или неуверенность.

Мало того, поскольку вы в кабинете один на один, скорее всего, вы посчитаете, что недоволен начальник именно вами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.