

<epam>

Emotional Intelligence

Solomiya Kozak

<epam>





Solomiya Kozak

- Associate HR Business Partner at EPAM University Programs, EPAM company
- IT recruiter previously

*Завдяки IQ ви влаштуєтесь на роботу,
завдяки EQ -
робіть кар'єру*

Ключові навички:

2015	2020
1. Комплексне розв'язання проблем	1. Комплексне розв'язання проблем
2. Взаємодія з людьми	2. Критичне мислення
3. Уміння керувати людьми	3. Креативність
4. Критичне мислення	4. Уміння керувати людьми
5. Уміння вести переговори	5. Взаємодія з людьми
6. Контроль якості	6. Емоційний інтелект
7. Орієнтація на клієнтів	7. Уміння формувати власну думку та приймати рішення
8. Уміння формувати власну думку та приймати рішення	8. Орієнтація на клієнтів
9. Уміння слухати й запитувати	9. Уміння вести переговори
10. Креативність	10. Гнучкість розуму (вміння швидко переключатися з однієї думки на іншу)

Емоційний інтелект

- EQ - це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей.
- *Люди з розвиненим емоційним інтелектом:*
 - 1. Вони добре розуміють власні емоції (самосвідомість).
 - 2. Вони добре керують власними емоціями (самоконтроль).
 - 3. Вони з емпатією ставляться до емоцій інших людей (соціальне розуміння).
 - 4. Вони добре справляються з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами).

TECT

Тест Холла

- Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів:
 - 14 і більше - високий;
 - 8-13 - середній;
 - 7 і менше - низький.
- Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:
 - 70 і більше - високий;
 - 40-69 - середній;
 - 39 і менше - низький.

SELF MANAGEMENT

Як часто ми не можемо зробити те, що хочемо, через сильні емоції, які нами володіють?

Емоційний інтелект повертає важелі управління ситуацією в наші руки, дає доступ до сховища раціональних знань у нашому мозку і знімає блоки, які заважають нам їх використовувати.

Що таке емоції?

3 фази емоційного стану

Про емоції

- Хочемо ми цього, чи ні, у нас завжди генеруються емоції - на зовнішні події, мову тих, хто нас оточує, на власні думки, слова.
- Ми максимально ефективні тієї миті, коли знаємо, що відчуваємо, і володіємо своїм тілом.
- Емоції - це добре, вони дають розуміння про задоволені чи незадоволені потреби.
- Коли ми усвідомлюємо свої емоції і коли не усвідомлюємо - ми моделюємо принципово різну поведінку й отримуємо різний результат і відбувається це все за однієї і тієї ж емоції
- У тварин відповіддю на емоцію буде реакція, а в людини між цими двома етапами відбувається, а може і не відбуватись, реакція.

Емоції - потреби

- Сигналізують про потреби
- Є джерелом інформації, що щось відбувається, чи не відбувається

Anger Iceberg

Icebergs are large pieces of ice found floating in the open ocean. What you can see from the surface can be misleading. Most of the iceberg is hidden below the water.

This is how anger works. Often when we are angry, there are other emotions hidden under the surface.



Гнів, ненависть, злість – потреба в:

- Любові
- Відданості
- Дружбі
- Довірі
- Надійності
- Справедливості
- Самореалізації
- Комфорті



Страх – потреба в:

- Захисті
- Підтримці
- Розумінні
- Впевненості
- Безпеці
- Стабільності
- Визнанні статусу
- Впевненості



Образа – це потреба в :

- Розумінні
- Співчутті
- Увазі до себе
- Визнанні
- Відчутті корисності/значимості
- Підтримці
- Справедливості



Вправа 1

Розуміння власних емоцій.

<p>Опишіть емоцію</p>	<p>Що стоїть за цією емоцією (Яка потреба?) Що ви хочете, прагнете в цей момент прояву емоції?</p>	<p>Як ви можете потурбуватися про свої емоції? Вкажіть 3 способи як ви можете себе підтримати. Відмідьте те, що ви можете зробити для себе найближчим часом?</p>
-----------------------	--	--

Вправа 2

Що позитивно впливає на мій стан та є ресурсом?

Тіло (масаж, душ, спорт...)	Поведінка(слухати музику, малювати, співати...)
Думки (мрії, образ рідних людей...)	Середовище (гори, море, парк...)

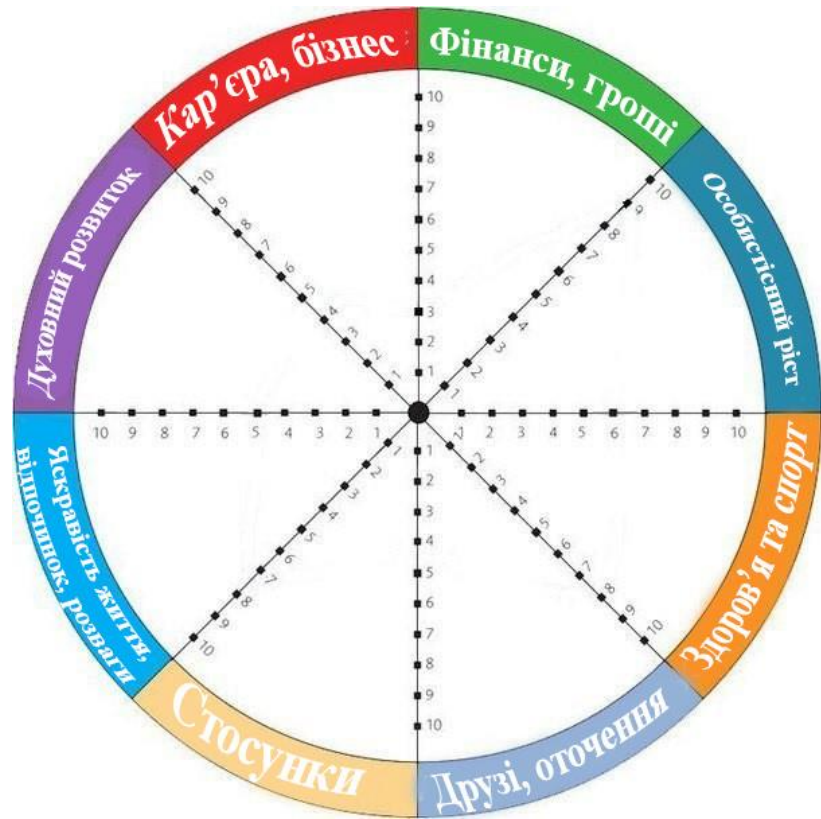
Що я можу зробити для себе, щоб підтримувати власний баланс та сили?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Персональні ресурси



Колесо балансу



Основні категорії:

- Тіло (сон, спорт, зовнішність)
- Діяльність (робота, кар'єра, навчання)
- Контакти (зв'язок з друзями, сім'я)
- Духовність (цінності, сенс життя, віра)

Вправа 3

Намалюйте власне колесо балансу, оцініть кожен сектор від 1 до 10 балів. Після того, як ви визначите сектори, над якими потрібно працювати, напишіть три кроки які допоможуть покращити ваш стан. Наприклад, якщо у вас низька оцінка у секторі "здоров'я та спорт", то трьома кроками покращення можуть бути: ранкова пробіжка, відмова від користування ліфтом, вживання щодня 1,5 л. води.

Робота з переконаннями

Приклади переконань або коли EQ не працює

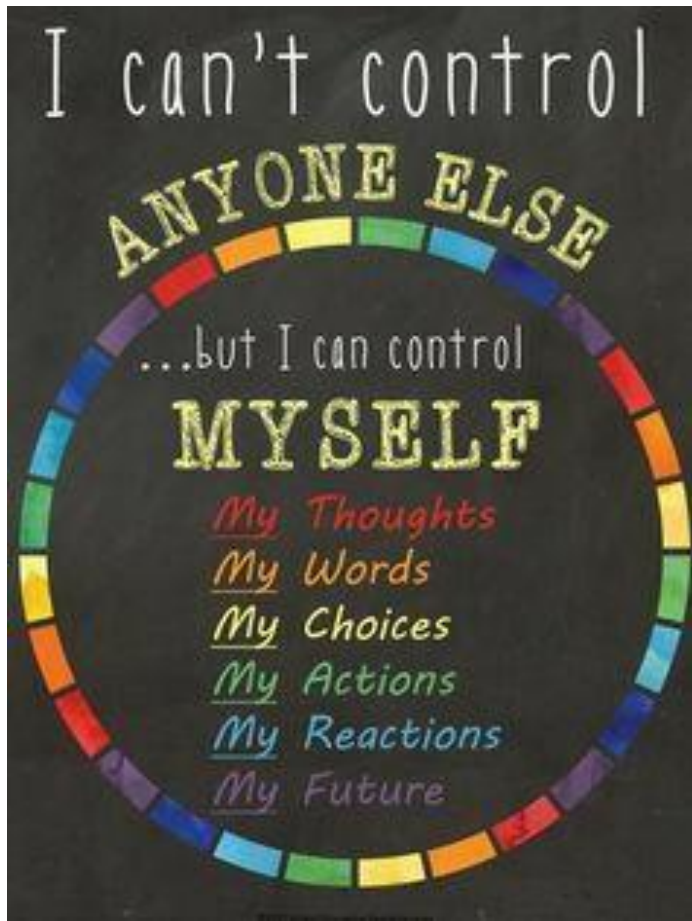
- Старші більше знають
- Соромно чогось не знати
- Потрібно робити все з першого разу
- Помилка - це погано
- Просити про допомогу - слабкість
- Справедливості немає
- Світ всеодно ворожий

Внутрішні переконавання людини формуються під впливом безлічі факторів:

- Вплив сім'ї. Традиції, особливості взаємин між батьками і родичами, власні переконавання батьків. Сімейні моделі поведінки, ритуали, словесні програми.
- Вплив етносу, соціуму, історичні традиції, культура, атмосфера і дух того оточення, у якому формується людина.
- Вплив літератури, науки, мистецтва і т. п.
- Вплив кіно, інтернету, ЗМІ.
- Вплив авторитетів (вчителів, кумирів, психологів, ідеологів і т. д.)

Переконання бувають:

- Ресурсні
- Обмежуючі



What Kind of Mindset Do You Have?



I can learn anything I want to.
When I'm frustrated, I persevere.
I want to challenge myself.
When I fail, I learn.
Tell me I try hard.
If you succeed, I'm inspired.
My effort and attitude determine everything.



I'm either good at it, or I'm not.
When I'm frustrated, I give up.
I don't like to be challenged.
When I fail, I'm no good.
Tell me I'm smart.
If you succeed, I feel threatened.
My abilities determine everything.

Created by: Reid Wilson @wayfaringpath ©©©© Icon from: thenounproject.com

Ідеальний клімат для емоційного шантажу

Якщо при впливі шантажиста ви:

- Постійно картаєте себе, що поступаєтеся йому
- Відчуваєте образу
- Переживаєте і вважаєте себе недостатньо хорошим, якщо не поступитесь
- Стаєте єдиним до кого звертається шантажист, навіть, якщо у нього є можливість звернутись до інших
- Вірите, що борг перед шантажистом важливіший, ніж власні інтереси
- Якщо ви відповіли «так» хоча б на один з пунктів, ваша реакція - ідеальний клімат для емоційного шантажу.

Дякую за увагу

My recommendations:

1) **How to protect your passions from burnout**

https://www.ted.com/playlists/689/how_to_protect_your_passions_from_burnout

2) Данієль Гоуман «Емоційний інтелект»

3) Фільм «В погоні за щастям»

4) TED – My year of saying yes to everything

5) Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»



ГЛОБАЛЬНІ ЕМОЦІЇ

Рівень позитивних емоцій в країнах світу, 2016 рік



високий

Найщасливіші країни

- 84** Парагвай *84 (лідрує 2й рік поспіль)*
- 83** Коста-Ріка
- 82** Панама
- 82** Філіппіни
- 82** Узбекистан
- 81** Еквадор
- 81** Гватемала
- 81** Мексика
- 81** Норвегія
- 80** Чилі
- 80** Колумбія

51

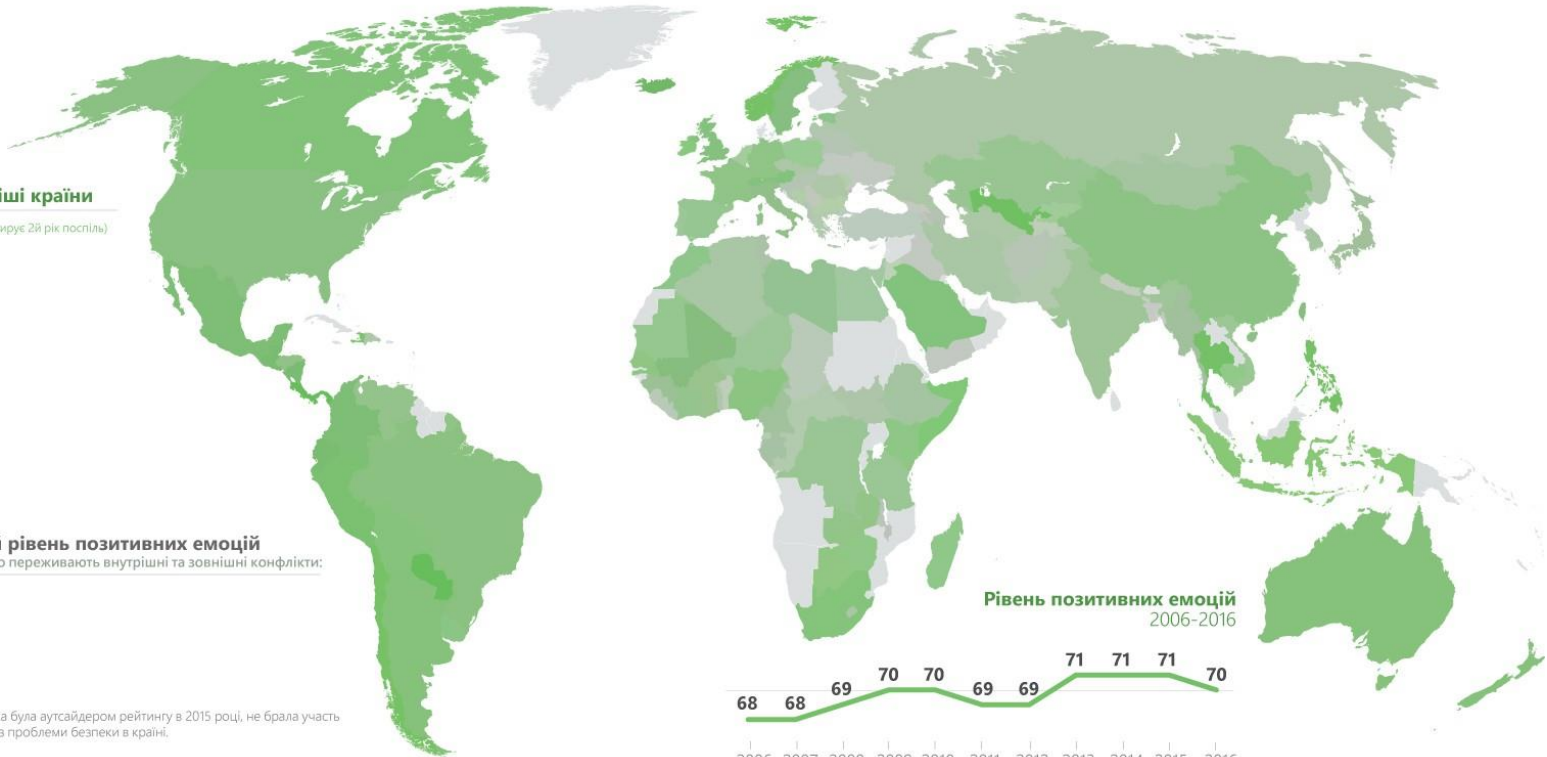
Найнижчий рівень позитивних емоцій

мають країни, що переживають внутрішні та зовнішні конфлікти:

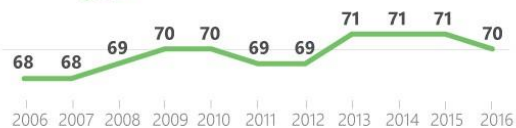
- 51** Ємен
- 51** Ірак
- 51** Туреччина
- 51** Україна

низький

Примітка. Сирія, яка була аутсайдером рейтингу в 2015 році, не брала участь в опитуванні, через проблеми безпеки в країні.



Рівень позитивних емоцій
2006-2016



GALLUP WORLD POLL

Джерело: www.livescience.com, <https://evonews.com>, www.gallup.com

© 2017 Corestone Corporation. Використання матеріалів дозволяється лише за умови посилання на Corestone Corporation. www.corestone.expert

ГЛОБАЛЬНІ ЕМОЦІЇ

Рівень негативних емоцій в країнах світу, 2016 рік



високий

50

Країни з найбільшим негативним досвідом

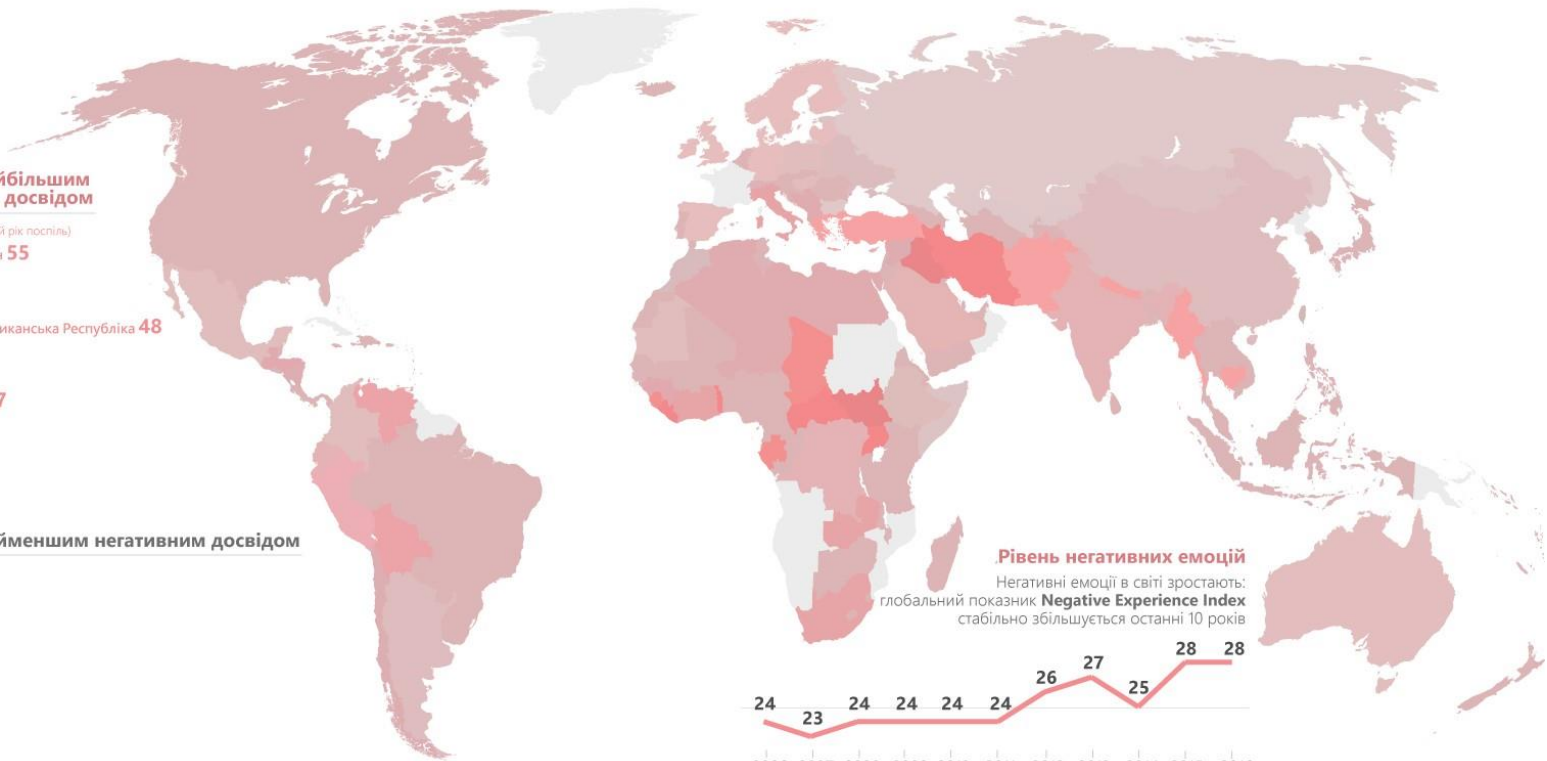
- Ірак 58 (четвертий рік поспіль)
- Південний Судан 55
- Іран 52
- Ліберія 52
- Центральна Африканська Республіка 48
- Того 48
- Чад 47
- Сьєрра Леоне 47
- Уганда 46
- Габон 43

5

низький

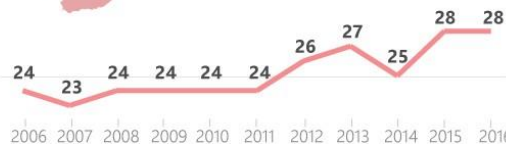
Країни з найменшим негативним досвідом

- Киргизстан 12
- Узбекистан 14
- Тайвань 15
- Сінгапур 15
- Росія 15
- Казахстан 15
- Монголія 16
- Болгарія 18
- Сомалі 19
- Естонія 19



Рівень негативних емоцій

Негативні емоції в світі зростають: глобальний показник **Negative Experience Index** стабільно збільшується останні 10 років



GALLUP WORLD POLL