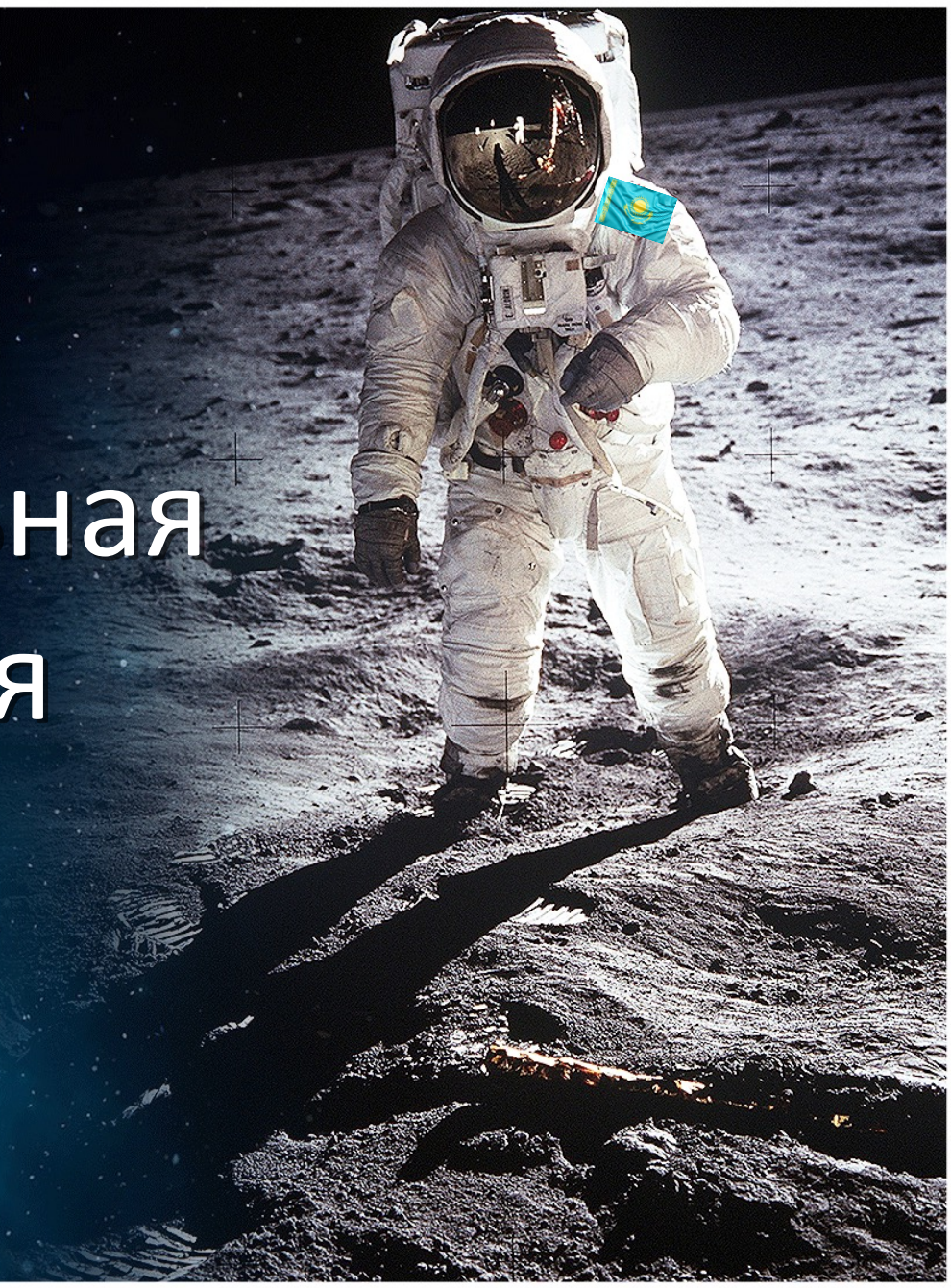




Гульшат
Наурызбаева

Эмоциональная Компетенция РП⁴

01.07.2021



Введение





2020-2021 годы глобальной цифровой и личностной трансформации



88%

Нравится работать удаленно



12%

Хотят работать в офисе

Преимущества удаленной работы:

78%

Экономят время на дорогу

49%

Сократили расходы

49%

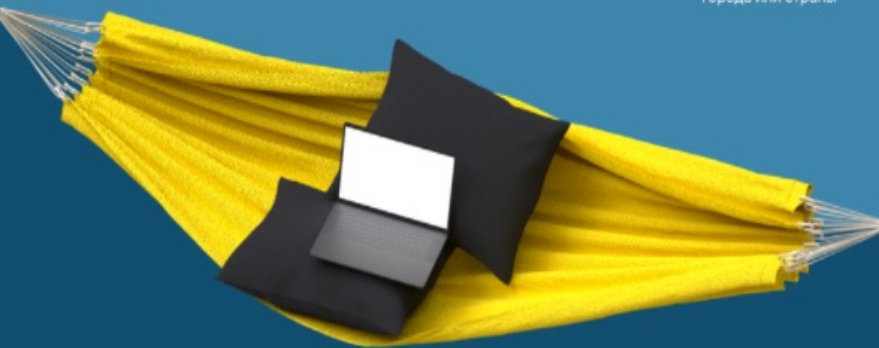
Проводят больше времени с семьей

36%

Совмещают работу и хобби

33%

Привлекает возможность работать из другого города или страны



Недостатки удаленной работы:

35%

Постоянно перерабатывают

30%

Отвлекают домашние заботы

50%

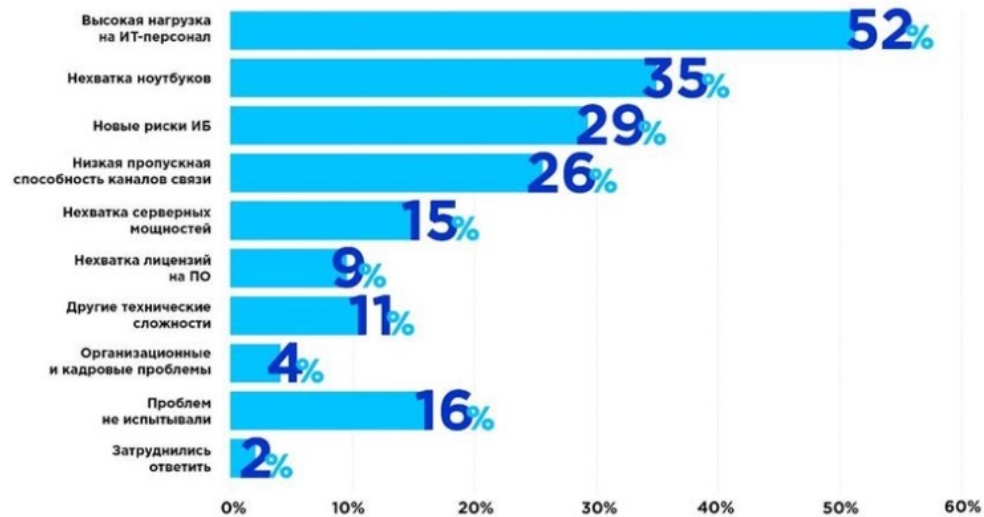
Не хватает физической активности

42%

Не хватает общения с коллегами

Источник: опрос Райффайзенбанка

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ



Эмо́ция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — это движение, энергия.

Эмоция находящаяся в статике разрушает тело (инсульты, инфаркты); нельзя подавлять, она должна течь.

ДНК хранит информацию о всех чувствах старших поколений, в т.ч. их гештальты (1983 г. Барбара Мак-Клинток, Нобелевская премия по физиологии и медицине).

Эмоциональная компетентность — способность осознавать и признавать собственные чувства, а также чувства других, для самомотивации, для управления своими эмоциями внутри себя и в отношениях с другими.



1995

Дэниэл Гоулман

переработал статью и написал популярную книгу «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь большее значение, чем IQ»:

- Самосознание
- Самоконтроль
- Эмпатия
- Навыки отношений

1990

Питер Саловей и Джон Майера

Вышла статья «ЭИ», фактически определившая всё современное понимание термина

1964

Майкл Белдок

впервые определение EQ употребил в своей работе «Чувствительность к выражению эмоций в трех формах общения»

1872

Чарльз Дарвин

в своём труде «Выражение эмоций у людей и животных» писал о роли внешних проявлений эмоций для выживания и адаптации

Ежедневная живая коммуникация:

- слова - 7%,
- звуки и интонации – 38%,
- молчание – 2%,
- невербальные средства общения – 53%.



Средства общения

1. Речь
2. Слуховое восприятие
3. Видео (3D) восприятие
4. Переписка



Ежедневная живая коммуникация:

- слова - 7%,
- звуки и интонации – 38%,
- молчание – 2%,
- невербальные средства общения – 53%.



Средства общения

1. Речь
2. Слуховое восприятие
3. Видео (3D) восприятие
4. Переписка



*Хорошая работа. Но я думаю, что нам стоит
продолжить работать над качеством.*

Ежедневная живая коммуникация:

- слова - 7%,
- звуки и интонации – 38%,
- молчание – 2%,
- невербальные средства общения – 53%.



Средства общения

1. Речь
2. Слуховое восприятие
3. Видео (3D) восприятие
4. Переписка

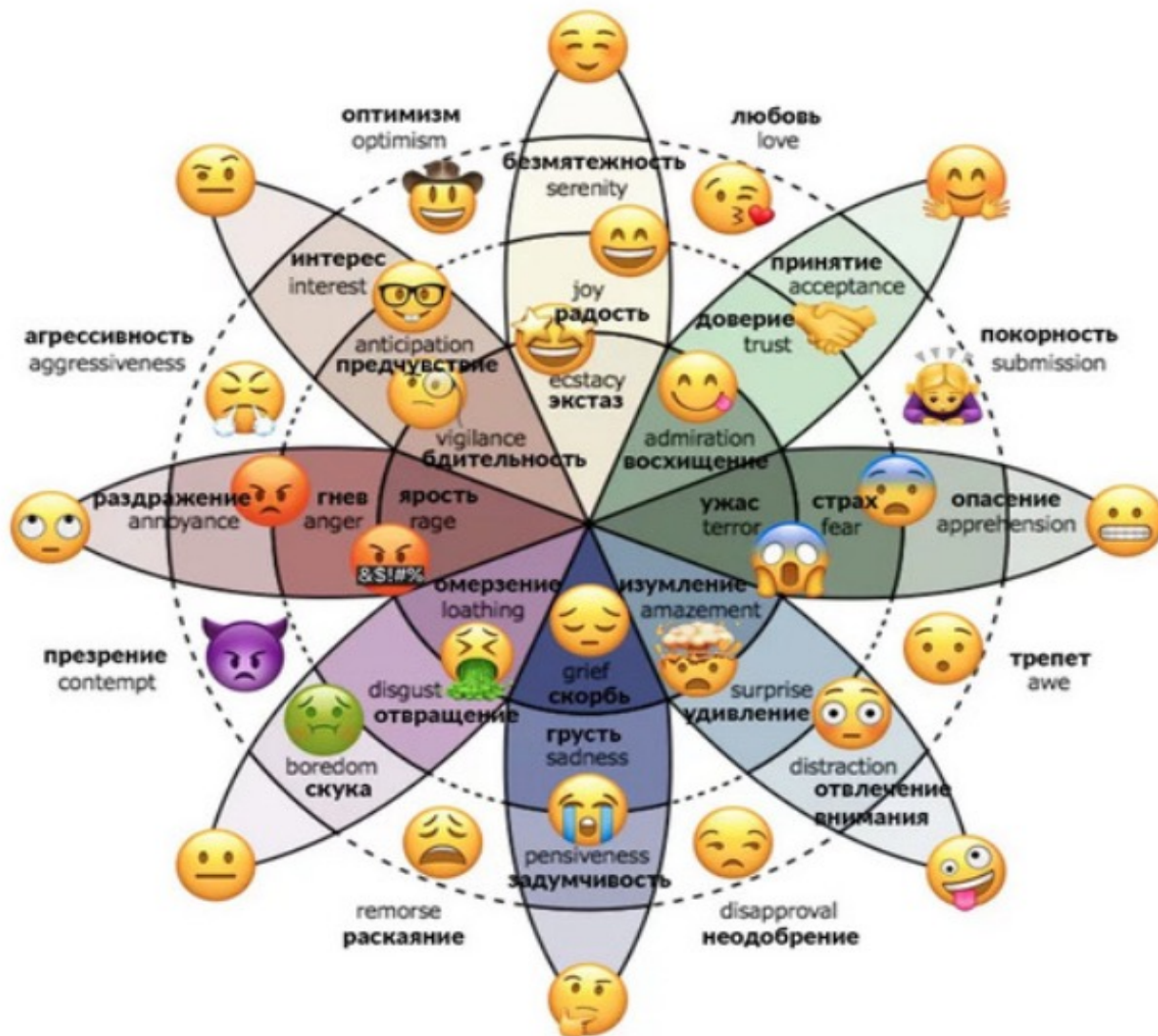


*«Вступление рекламной части нужно переделать.
Так хочет клиент, и я верю, что ты справишься :)»*

«С наилучшими пожеланиями, твой менеджер».



Таблица эмоций – шпаргалка для чувств



Как измерить текущий
уровень EQ?





Самодиагностика по таблице интенсивности эмоций

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес			Ожидание			Настороженность			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность			Радость			Восторг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие			Доверие			Восхищение			
							Золотая тень		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога			Страх			Ужас			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность			Удивление			Изумление			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть			Печаль			Горе			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука			Неудовольствие			Отвращение			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада			Злость			Гнев			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение			Стыд			Вина			

Дневник эмоций или игра «Спроси маму»

Время	Занятие	Отметить фактические эмоции	Запланировать эмоции	Опишите ваши действия для запланированных эмоций
7.00	Подъем, умывание	тревога	Радость, безмятежность	<ol style="list-style-type: none"> 1. После работы составить список дел на завтра в порядке важности и срочности 2. Не ковыряться в телефоне мин за 30 мин до сна 3. Принять душ/ванну и ложиться до 11.00 4. После пробуждения выпить стакан воды
7.30	Зарядка	Злость	Радость, принятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. С вечера приготовить одежду, программу тренировки/упражнений, музыку 2. Добавлять упражнения постепенно (планка, приседания и т.д.)
8.30	Завтрак	Досада	Безмятежность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вечером проверить наличие нужных всех ингредиентов

Я – концепция (послание)

ПОЧЕМУ ТЫ ШУМИШЬ И ОТВЛЕКАЕШЬ МЕНЯ?	Когда ты шумишь и часто отвлекаешь меня, Я БОЮСЬ , что могу подвести своих коллег по работе, а для меня важно работать в КОМАНДЕ , и быть ПРОФЕССИОНАЛОМ , мог бы ты, когда я работаю, говорить тише или перейти в другую комнату на время
ПОРЧЕМУ ТЫ НЕ УБИРАЕШЬ ЗА СОБОЙ И РАЗБРАСЫВАЕШЬ ВЕЩИ?	Я ЗЛЮСЬ , когда в доме беспорядок, ведь умение быть АККУРАТНЫМ и СОБРАННЫМ , помогает без рисков и потерь ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ . Мог бы каждый в нашей семье, убирать за собой, чтобы в нашей семье была радость и порядок, и мы все тренировали этот навык.

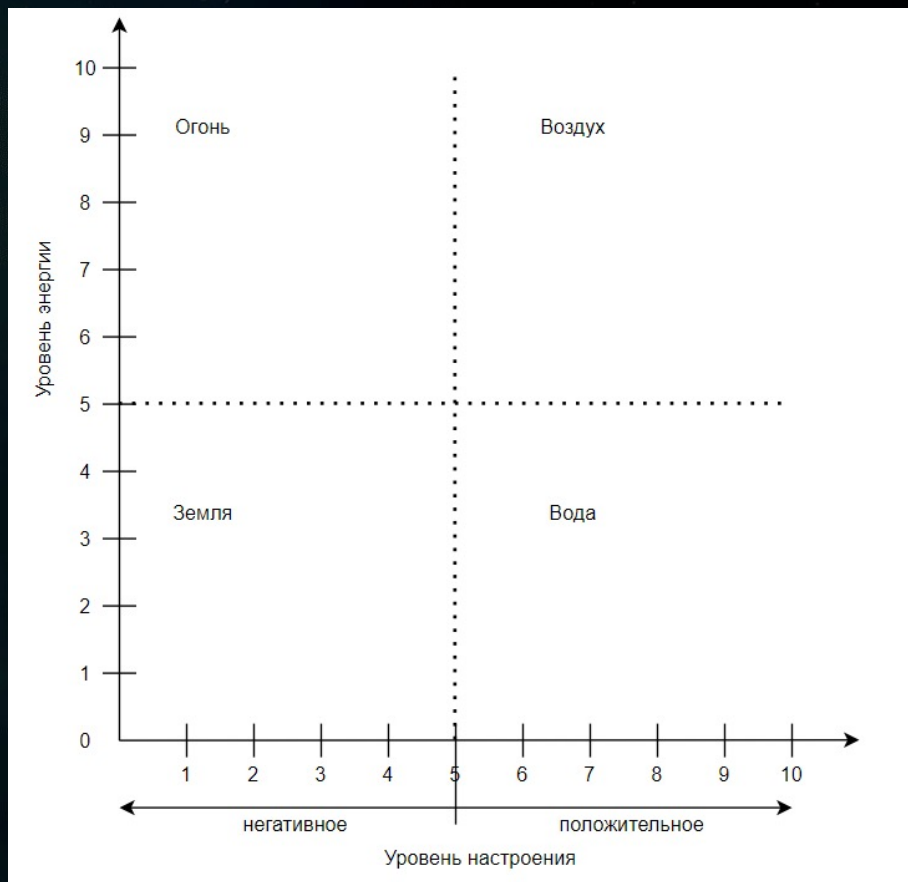


Таблица эмоций – шпаргалка для чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
ЯРОСТЬ	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
НЕНАВИСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
ЗЛОСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
НЕГОДОВАНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБИДА	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
РЕВНОСТЬ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
УЯВЛЕННОСТЬ	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
ДОСАДА	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
ЗАВИСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
НЕПРИЯЗНЬ	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ВИНА, СТЫД	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
ОТВРАЩЕНИЕ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ЗАВИСТЬ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	



Самодиагностика по Растиславу Гандапасу



1. Уметь определять эмоциональное состояние свое и окружающих людей
2. Изменять свое состояние под «необходимое» для предстоящей деятельности, и изменять состояние другого человека, влияя на него.
3. Умение создавать вокруг себя атмосферу, комфортную для других людей, в которой хочется находиться, работать, отдыхать и т.д.

Мотивация сотрудника по ЭИ

$$(ЗР + РР + ОР)/3 * АР * ОС$$

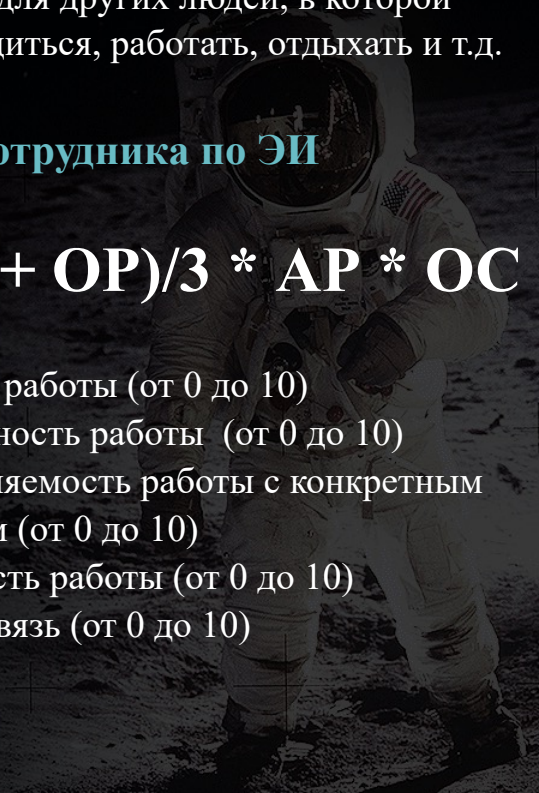
ЗР - значимость работы (от 0 до 10)

РР - разнообразность работы (от 0 до 10)

ОР - отождествляемость работы с конкретным результатом (от 0 до 10)

АР - автономность работы (от 0 до 10)

ОС - обратная связь (от 0 до 10)





Измерение EQ через тесты от института фаундеров (<https://fi.co/>)

YOUR STRONGEST TRAIT



Emotional Control

People with high levels of emotional control are more resilient than most, and can manage stressful situations.

Other Strongest Traits



Curiosity

Intellectually curious people love learning and teaching themselves new skills.



Autonomy

People with high levels of autonomy have the ability to be self-directed and independent at work.



Collaboration

Collaborative people know how to work well with others and cooperate towards a common goal.

Compare

Your strongest traits compared with the average score

■ Your Score ■ Average Score





Измерение EQ через тесты от института фаундеров (<https://fi.co/>)

Improvements for consideration

These are areas of concern that are typically associated with extreme scores on your most and least dominant personality dimensions. These may not all be applicable to you, depending on how pronounced your individual characteristics are.



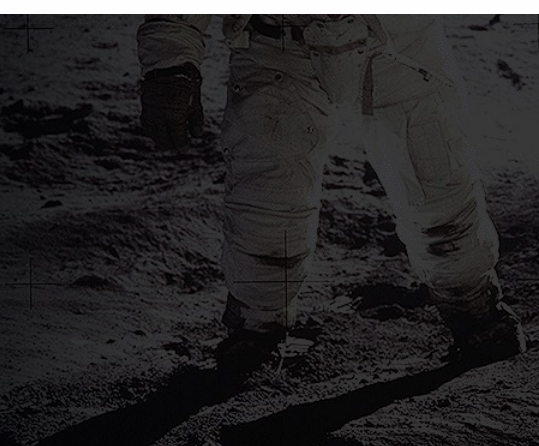
Trust

- ⓘ Being too skeptical of others and their motives
- ⓘ Not allowing yourself to delegate or have confidence in others
- ⓘ Others may feel micromanaged and not take initiative to come up with new solutions on their own



Self Reliance

- ⓘ You may lack confidence in your abilities, and shy away from certain challenges
- ⓘ Seeking validation from others instead of relying on yourself and your vision





TTI SUCCESS INSIGHTS

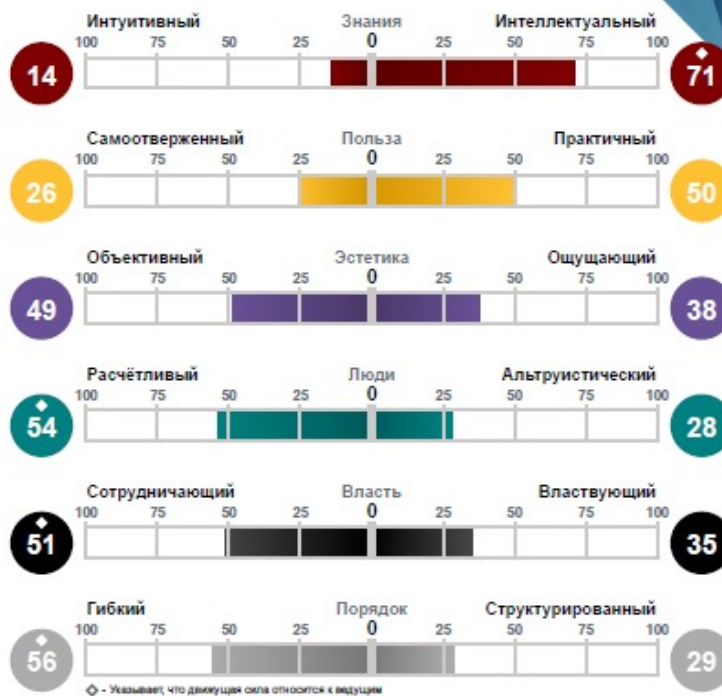
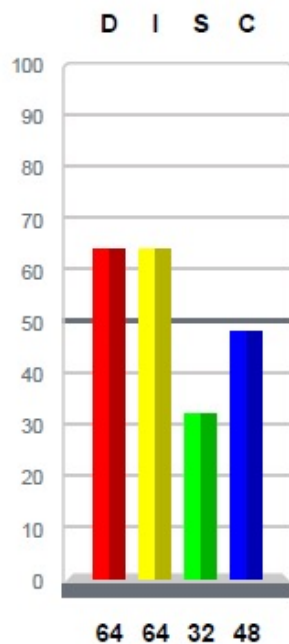
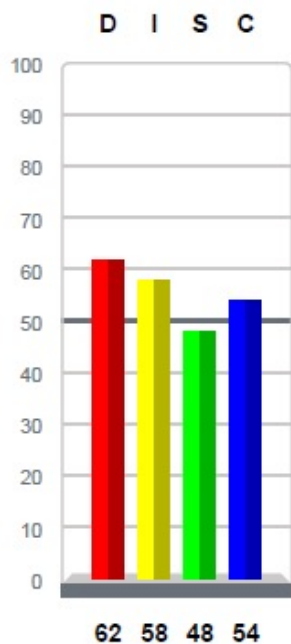
(персональные отчеты + интерпретация)



TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

MultiGraph

Адаптированный стиль Естественный стиль





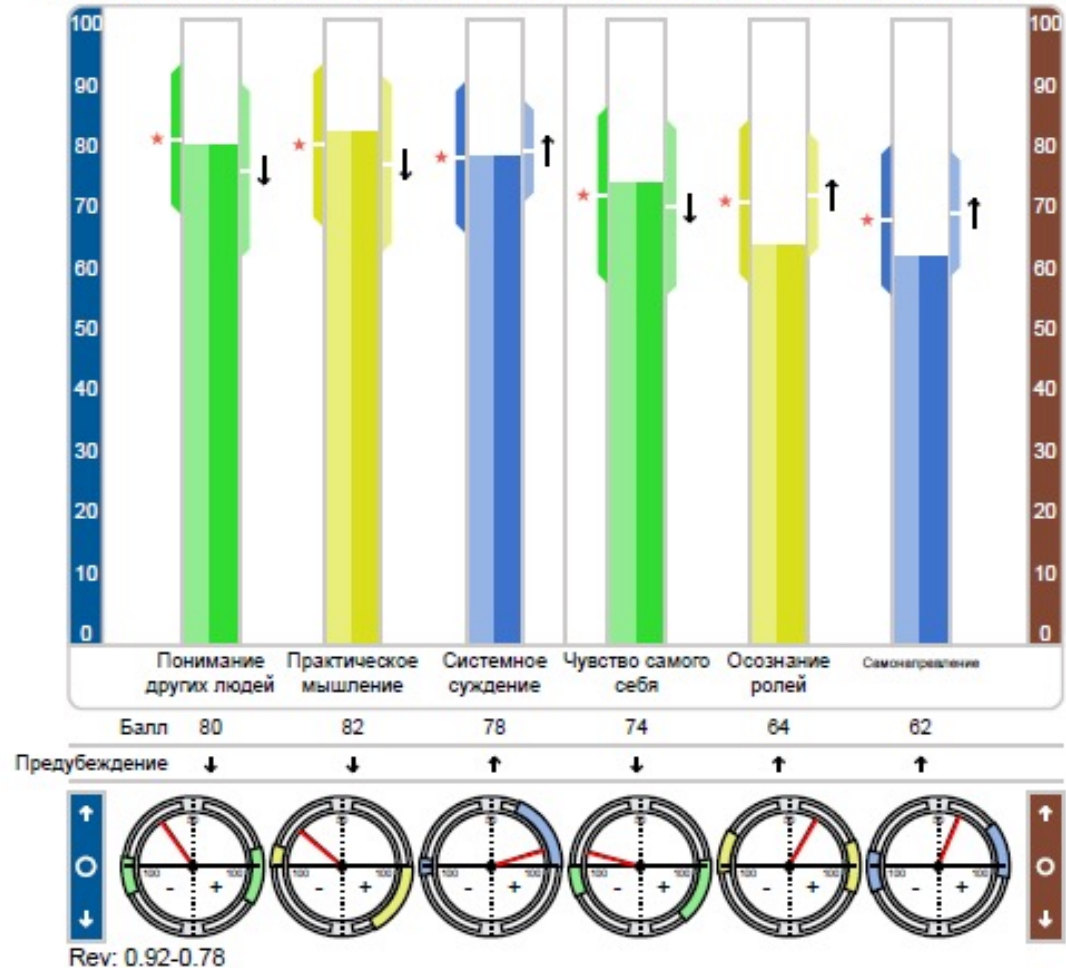
TTI SUCCESS INSIGHTS

(персональные отчеты + интерпретация)

РЕЙТИНГ ЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ

- 1 Дипломатичность и такт
- 2 Управление конфликтами
- 3 Эмпатия
- 4 Достижение целей
- 5 Работа в команде
- 6 Развитие и коучинг подчиненных
- 7 Навыки убеждения
- 8 Гибкость
- 9 Клиентоориентированность
- 10 Самоорганизация
- 11 Лидерство
- 12 Планирование и организация
- 13 Письменная коммуникация
- 14 Футуристическое мышление
- 15 Навыки ведения переговоров
- 16 Понимание и оценивание других людей
- 17 Способность решать проблемы
- 18 Концептуальное мышление
- 19 Личная ответственность
- 20 Психологическая устойчивость
- 21 Принятие решений
- 22 Постоянное обучение
- 23 Навыки межличностного общения
- 24 Навыки презентации
- 25 Креативность

РАЗМЕРНОСТИ ВНЕШНЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И РАЗМЕРНОСТИ ВНУТРЕННЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (Часть 2)



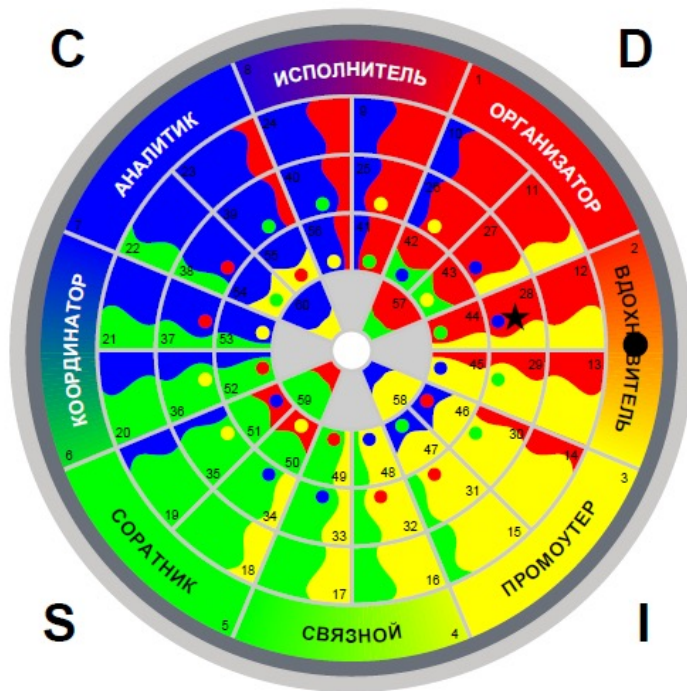


TTI SUCCESS INSIGHTS (персональные отчеты + интерпретация)



TTI SUCCESS INSIGHTS®
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

РОЛЕВОЕ КОЛЕСО SUCCESS INSIGHTS®
1-10-2020



Адаптированный стиль: ★ (28) ОРГАНИЗУЮЩИЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ (ГИБКИЙ)
Естественный стиль: ● (2) ВДОХНОВИТЕЛЬ





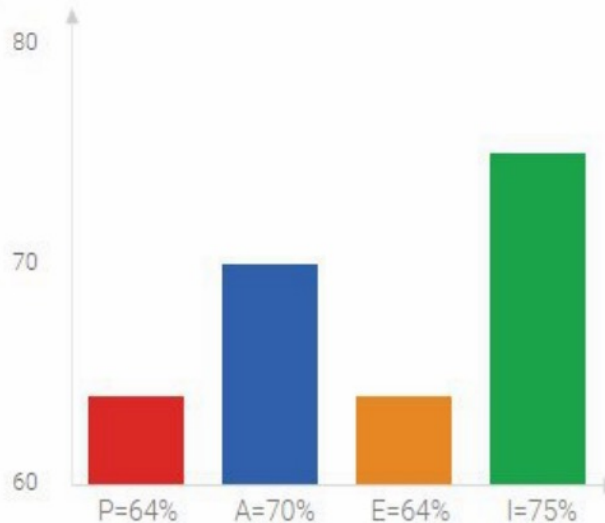
Определение роли по Адизесу (PAEI) https://adizes.me/paei_test/

Поздравляем Вы - Интегратор!

Вы – прирожденный дипломат, доброжелателен, легок в общении. Вы - человек, который тонко чувствует потребности других людей, в конфликтной ситуации способный встать на место другого и понять его точку зрения.

5 личностных качеств и талантов, которые выгодно отличают Вас от других:

1. общительность;
2. умение слушать и добиваться согласия;
3. внимательность;
4. проницательность;
5. способность чувствовать желания людей;





Обратиться к специалисту по ЭИ





Как гореть, не выгорая?



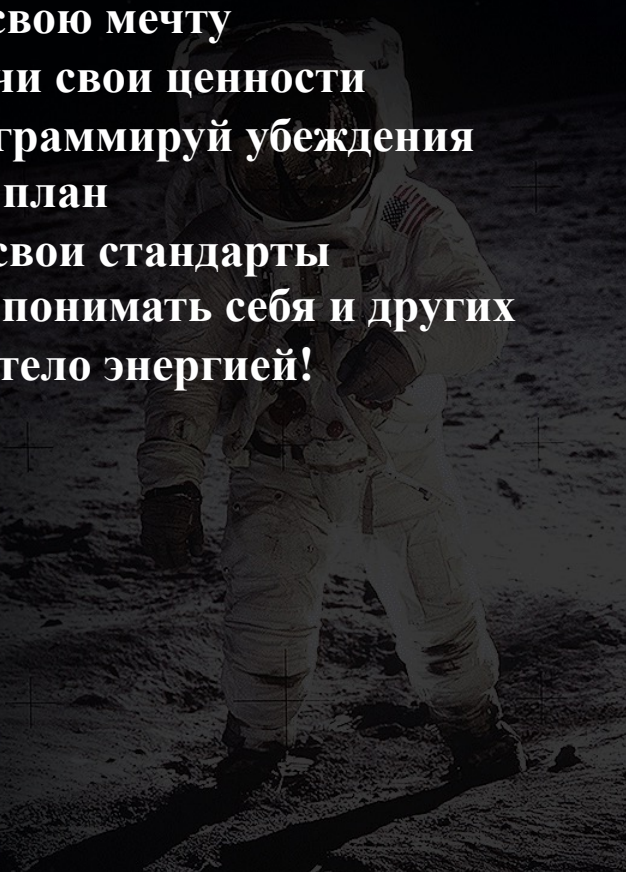


Создать систему трансформации мечты в реальность



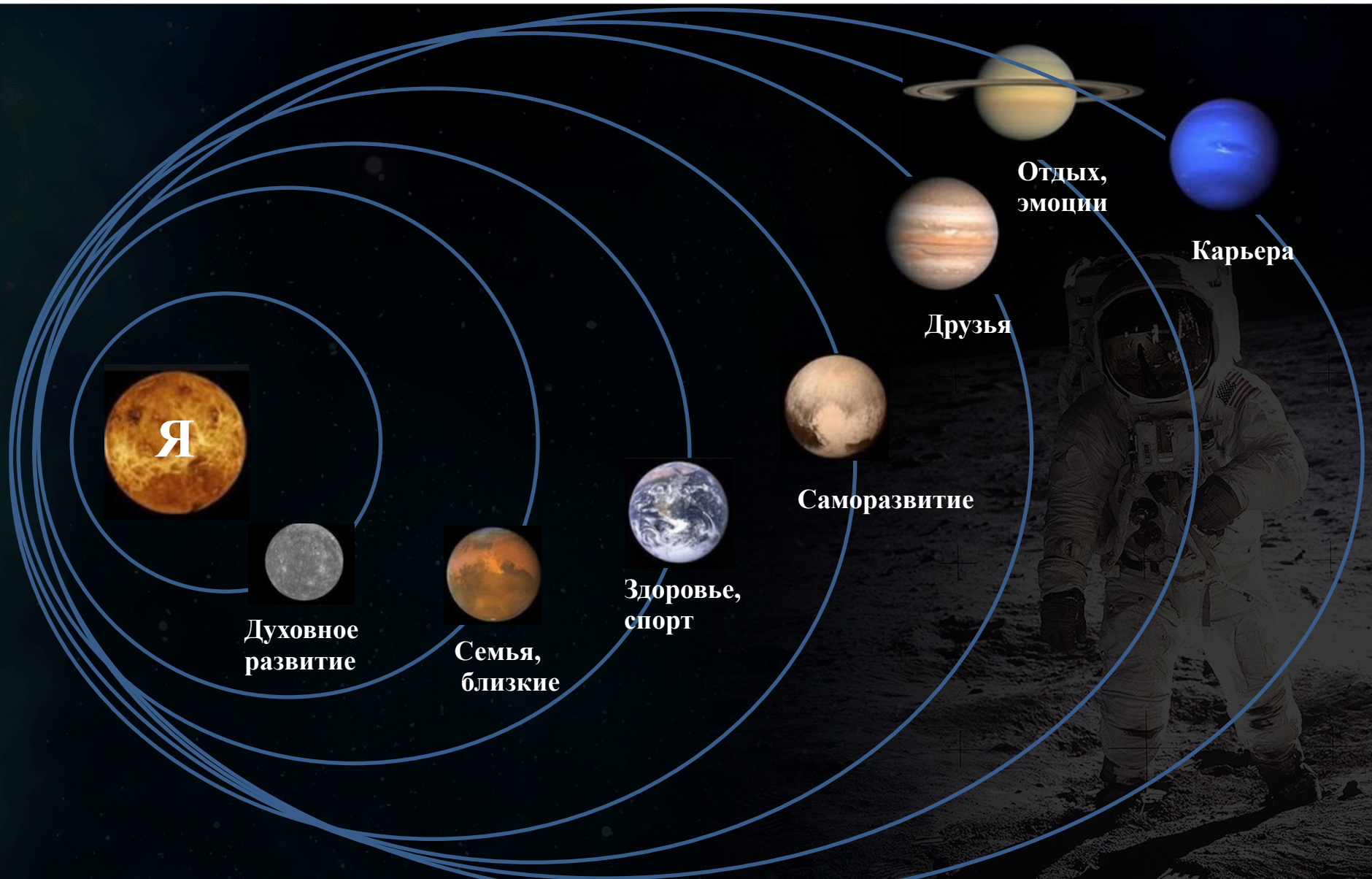
1. Разбуди свою мечту
2. Упорядочи свои ценности
3. Перепрограммируй убеждения
4. Построй план
5. Повысь свои стандарты
6. Научись понимать себя и других
7. Заправь тело энергией!

Дмитрий Сафиоллин
Книга «Действуй! Беги!»





Упорядочи свои ценности





Коэффициент жизненной энергии Модель оценки лидерства по Наполеону

Энергия, VQ

устраняли из
офицерского
состава

Генералы


Кавалерия

Командиры
(штабные)

Интеллект
(IQ, EQ)



VQ (Vitality Quotient), коэффициент жизненной энергии, — способность лидеров поддерживать себя в энергетически заряженном состоянии и увлекать за собой окружающих.

An astronaut in a white spacesuit stands on the lunar surface, with the Earth's moon in the dark sky above. The astronaut's helmet reflects the scene. A small flag is visible on the suit. The scene is illuminated by a bright light source, casting a shadow on the ground.

Как выгорать красиво и с пользой?

Отношения важнее денег.



7 шагов экологичного выгорания от Гульшат

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес			Ожидание			Настороженность			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность			Радость			Восторг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие			Доверие			Восхищение			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога			Страх			Ужас			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность			Удивление			Изумление			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть			Печаль			Горе			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука			Неудовольствие			Отвращение			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада			Злость			Гнев			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение			Стыд			Вина			

1. Предусловие. Последние 3 мес. вы ощущаете все больше негативных эмоций и чувств

2. Пытаемся определить где неисправность в вашей системе – ракета

3.А. Перегрузка системы без остановки. Поломка определена и устранена (общие цели и ценности без изменений)

3.Б. Перегрузка системы без остановки. Поломка НЕ определена. Взять отпуск для перезагрузки системы с остановкой. Поломка определена и устранена (общие цели и ценности обновлены)

3.В. Перегрузка без и с остановкой системы проведена, поломка не определена. Увеличиваем нагрузку на систему, пока система не начнет показывать явные участки поломки, а датчик эмоции «злость» достигнут уровня 5-7. Злость нужна чтобы отстоять личные границы и не бояться осуждения (общие цели и/или ценности при этом расходятся)

4.В. Взять отдых для перезагрузки системы с полным обновлением (академ отпуск или смена деятельности/работы).

5.В. Запустить трансформационную программу утилизации негативной энергии для приобретение новых знаний и навыков (большая часть компонентов ракеты обновлены).

6.В. Поздравляю! Вы осуществили переход на следующую итерацию своего развития.

7.В. Начинаем обратный отсчет 3, 2, 1 – Пуск!!!

Система «Ракета» запущена и держит курс к МЕЧТЕ!

A rocket is shown launching into space, angled upwards from the bottom right towards the top left. The rocket is white with orange and black accents. A large, bright plume of fire and white smoke trails behind it, extending towards the bottom right. The background is a deep blue space filled with numerous small white stars. In the lower-left quadrant, the Russian words "Рахмет!" and "Спасибо!" are written in a light blue, sans-serif font.

Рахмет!
Спасибо!