

## ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

1. Разпознаването на емоцията на другите е важна част от емоционалната интелигентност, която може значително да улесни и комуникацията ни. Американският психолог Пол Екман специализира в изследването на лицевите експресии на емоциите и открива поне 6 основни емоции, чиито лицеви експресии са еднакви в различните култури.

### Задача 1:

Можете ли да разпознаете тези емоции? Напишете отговора си към съответната снимка.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

*Пол Екман е също така консултант на популярния сериал „Излъжи ме ако можеш“ с работата си върху микроекспресиите на лицето, които издават лъжата. Повече за неговата работа можете да прочетете на английски тук:*

<http://www.paulekman.com/paul-ekman/>

2. Ключов момент при емоционалната интелигентост е да осъзнаем следното: външните събития сами не събуждат автоматично емоции у нас – нашата интерпретация на външните събития е това, което поражда емоциите ни. Ето защо е важно да се наблюдаваме и да осъзнаем, какви мисли минават през съзнанието ни и какви „филми“ си прожектираме, когато изпитваме определени емоции. Като първа стъпка, можете да направите следното упражнение:

### **Задача 2:**

Прочетете ситуацията и двата начина, по който може да реагира Мария спрямо нея. В празните полета, напишете, какви мисли според вас биха породили подобно поведение и емоции.

#### ***Ситуация:***

Мария отговаря за организацията на важно събитие на работата си. Ако се справи добре, ръководителят ѝ е обещал да я повиши. Събитието ще се състои след няколко дена, а постоянно изникват нови промени и задачи, които спешно трябва да свърши.

## **ПЪРВИ вариант**

### ***Как реагира Мария?***

#### Емоция:

- мотивирана
- развълнувана
- щастлива

#### Поведение:

Мария използва мотивацията си да се изяви, за да намери енергия да се справи с допълнителните предизвикателства, които са се появили. Отделя време да прецени приоритета на различните задачи. Заема се лично с най-важните, а другите делегира на колегите или оставя на заден план. Шегува се с шефа и колегите си, че нарочно се появяват проблемите точно преди събитието, за да има възможност да блесне с уменията си да се справя със стресови ситуации. До края на събитие успява да даде най-доброто от себе си, за да осигури успешната му организация.

**Какви мисли, според вас, биха провокирали тези емоции и поведение у Мария?**

---

---

---

---

## **ВТОРИ вариант**

**Как реагира Мария?**

Емоция:

- притеснена
- ядосана на себе си и другите
- разочарована

Поведение:

Мария е притеснена предвид обещанието за повишение и появилите се проблеми. Опитва се да се справи сама с абсолютно всичко, но не ѝ се получава и го приема навътре. Оплаква се на колегите и шефа си, че организацията на това събитие е по-проблемна от тази на останалите, които е организирала. Поради натрупаното напрежение успява да се скара с част от хората, с които работи. Постоянно се чувства преуморена. В навечерието на самото събитие се отказва да влага повече големи усилия в организирането му. Прави само най-необходимото, за да не се отложи.

**Какви мислите според вас биха провокирали такива емоции и поведение у Мария?**

---

---

---

---



Подробно теоретично описание и практически насоки за ролята на мислите в пораждането на емоциите, можете да намерите в книгата на американския психолог Сиймор Епстайн. Издание на английски език е достъпно за изтегляне тук:

<http://dl.dropbox.com/u/72278981/Epstein%2C%20Constructive%20Thinking%20-The%20Key%20to%20Emotional%20Intelligence.pdf>

## КОНТАКТИ

---

### **Trainer.BG**

София, България  
ул. „Алабин“ 50А, ет.2

**Web:** [www.trainer.bg](http://www.trainer.bg)

**Email:** [office@trainer.bg](mailto:office@trainer.bg)

**Phone:** +359 888 263436