

ЛАБОРАТОРИЯ  
КОМПЕТЕНЦИЙ  
SOFT SKILLS

Программа развития компетенций  
для студентов и выпускников ВУЗов

# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

*Если их не контролировать, они  
становятся самореализующимися  
пророчествами.*

*Роберт Кийосаки*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

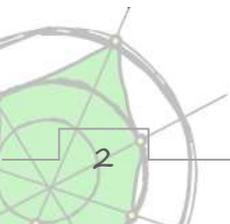
---

Самостоятельно ответьте на следующие вопросы. Если Вам нужен результат, то отвечайте на вопросы исходя из Вашей личной позиции, не формально.

*Как я понимаю, что такое управление эмоциями?*

*В каких ситуациях необходимы навыки управления эмоциями?*

*Зачем лично мне нужны навыки управления эмоциями?*



## ГДЕ Я СЕЙЧАС?

---

*Что будет критериями эффективности развития навыков управления эмоциями?*

*Что является результатом применения навыков управления эмоциями?*

*Как я оцениваю у себя развитие навыков управления эмоциями, какие примеры из моего опыта подтверждают мою оценку?*

## ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ

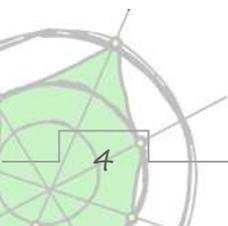


Опишите своими словами, в чем суть кейса:

Какое состояние демонстрирует герой в шляпе?

К каким результатам эмоциональное состояние героя приведет?

Какие приемы помогают герою справиться с ситуацией?



## ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

Какое состояние демонстрирует герой перед выступлением?

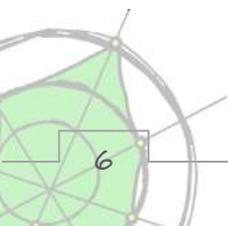
К каким результатам такое состояние героя приведет?

Какие приемы помогут герою справиться с ситуацией более успешно?

## СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

---

Найдите на канале TED (<http://www.ted.com/>) не менее пяти идей и приемов, которые помогут Вам развивать навыки управления эмоциями. Опишите суть идей и как Вы будете их применять.



## СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

---

По итогам анализа жизни трех личностей, которые оказывают влияние на Ваши жизненные цели<sup>1</sup>, обдумайте, какую роль управление эмоциями играло в их жизни и успехах. Какие приемы они использовали? Как Вы можете применить их опыт?

---

<sup>1</sup> Инструменты анализа биографии творческой личности отрабатываются при работе над Индивидуальным планом развития. Основой является схема, предложенная в книге: Альтшуллер Г.С., Вёрткин И.М., Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности. Минск, «Беларусь», 1994 г.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЕЙС

Опишите недавнюю ситуацию в Вашей жизни, где требовалось решить сложную задачу

Какую эмоциональную позицию в отношении ситуации Вы заняли?

Запишите и/или зарисуйте схематично правильное решение кейса<sup>2</sup> и его последствия

Запишите и/или зарисуйте схематично ошибочное решение кейса и его последствия

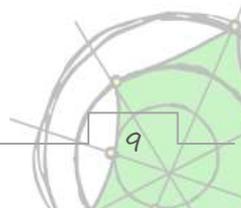
Запишите и/или зарисуйте схематично альтернативное решение и его последствия

<sup>2/</sup> Опираясь на систематизацию опыта других людей и источники по теме, предложенные в «Библиотеке».

## ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

---

Опишите Ваши собственные проблемные ситуации, в которых Вам необходимы были навыки управления эмоциями, и которые не нашли отражения ранее. Какие эмоции в этих ситуациях Вы проявляли? Какие факторы влияли на Ваши эмоции, к каким результатам это привело и почему?

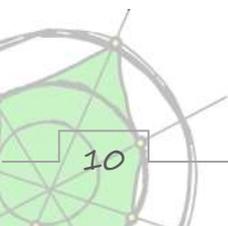


## ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

---

Выпишите инструменты/подходы/приемы, которые помогают управлять эмоциями лично Вам, Вашим друзьям.

Напишите Ваши дополнительные рекомендации по теме, которыми Вам хотелось бы поделиться с друзьями / участниками тренинга по итогам систематизации опыта других людей и источников по теме, предложенных в «Библиотеке», и переработки собственного опыта.



## МОЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

---

Ваша задача - сформировать позицию роста Ваших навыков, продумать движение от Вас сегодняшнего к Вам через полтора года.

### ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ (через полтора года)

<i>Внутреннее состояние (личная позиция, идея)</i>	<i>Ситуации успешной реализации</i>

### ЦЕЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЫКА (через десять месяцев)

<i>Контролируемые параметры</i>	<i>Успешные практики/приемы</i>

### ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ШАГИ (на ближайшие три месяца)

<i>Какие материалы я планирую изучить</i>	<i>Как я буду нарабатывать практику</i>

## КОПИЛКА ИДЕЙ

---

Записывайте здесь свои мысли, ассоциации и идеи (что сделать, что прочитать, с кем пообщаться, с какими другими темами связана данная и пр.)

