

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Смирнов Денис Олегович
к.п.с.н., доцент ИП ПГПУ

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

- это подход к стратегическому анализу деятельности организации, в рамках которого уделяется большое внимание специфичным для организации ресурсам и компетенциям в контексте её конкурентного окружения. (Джей Барни)

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ

- это методологическое направление, определяющая приоритеты построения теорий, исследований и стратегий оказания психологической помощи,
- основанное на гуманистической парадигме
- рассматривающее имеющееся состояние психики человека как систему возможностей для его развития

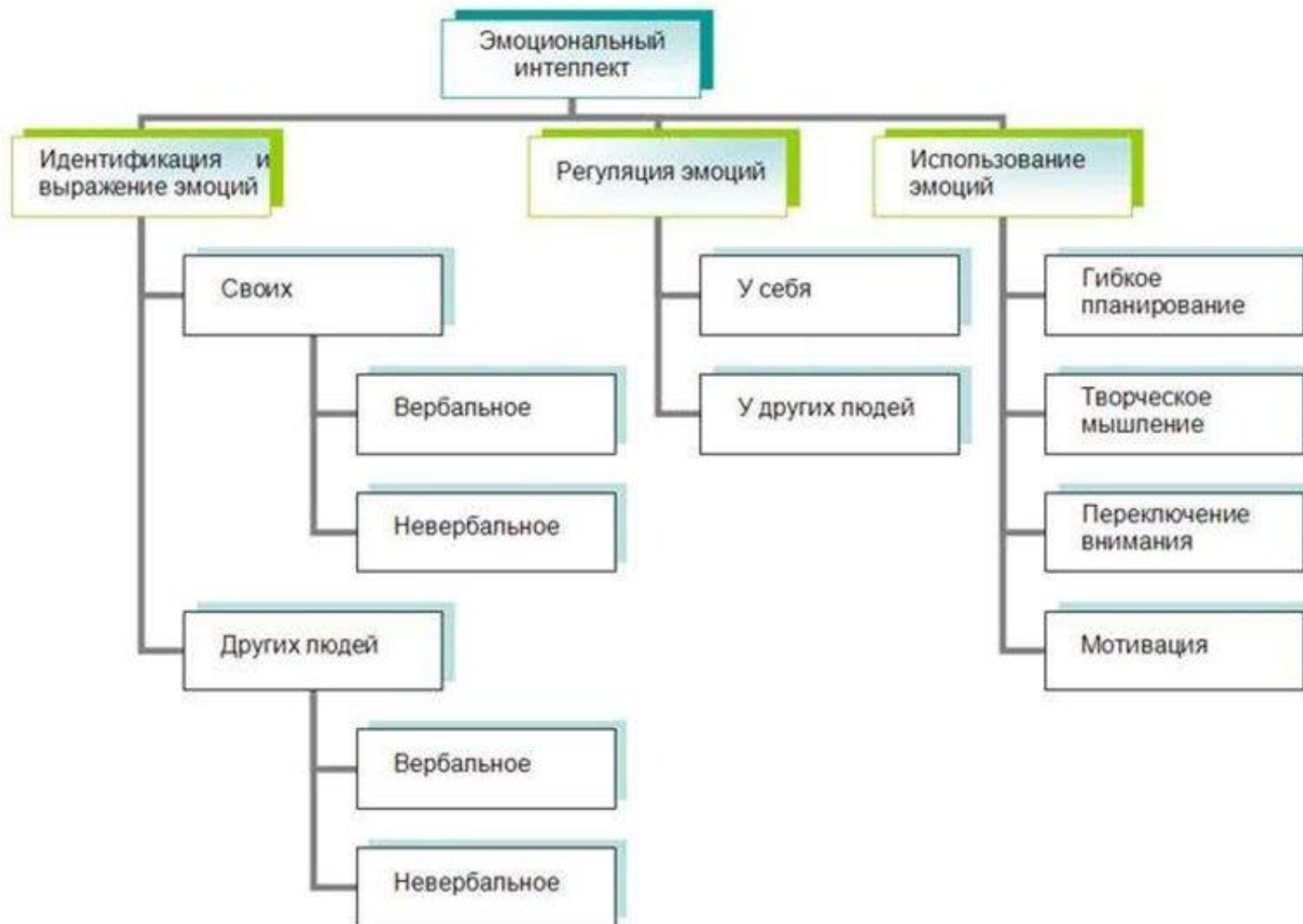
ПОТЕНЦИАЛ И РЕСУРС



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- (ЭИ; англ. emotional intelligence, EI)
- способность человека распознавать свои собственные эмоции и чувства (потребности, мотивы);
- распознавать эмоции и чувства других людей (их потребности и желания);
- а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ЭМОЦИИ - ЧУВСТВА

- регулятивные психические процесс, выражающие оценочное отношение психики к ситуации,

Эмоции

Чувства

СВЯЗАНЫ

с потребностным
удовлетворением

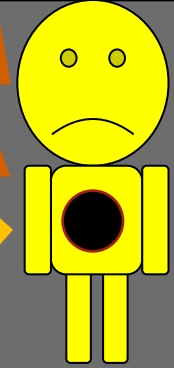
с ценностными
отношениями

ЦИКЛ КОНТАКТА

Гештальт-психотерапия



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ СИМПТОМА



броня
тела

ПОДСВЛ.

фруст.

тревога

ИМПУЛЬС
ВОЗБ

-ЭМ.

agr

Вит.

страх
наказ.

R
+ -

Соц.
запрет

Соц. выраж



ЭТАП ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕСС

- Аффективный образ
- Когнитивный образ
- Функциональный образ
- Эффективный образ

ПРИНЦИПЫ ГАРМОНИЧНОГО ОБЩЕНИЯ

К.РОДЖЕРС

- Я добиваюсь большего когда могу воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков я есть. (если я буду выдавать себя не за того, кто я есть на самом деле, ничего хорошего не получится).
- Я позволяю себе понимать другого человека.
- Я очень много обретаю, когда делаю все возможное, чтобы люди сообщали мне о своих чувствах, о личном опыте восприятия.
- Я очень много получаю, когда могу принимать другого человека.
- чем более я открыт для восприятия действительности и внутреннего мира – своего и другого человека, – тем менее я стремлюсь "улаживать дела".

КАК РУКОВОДИТЕЛЬ:

- Я могу доверять своему жизненному опыту.
- Самым высоким авторитетом для меня служит опыт
- Факты благоприятны.
- То, что наиболее присуще мне лично, относится и ко всем людям.
- Мой опыт говорит мне, что в основе человека лежит стремление к положительным изменениям.
- Жизнь в ее лучшем виде – это текущий и изменяющийся процесс, в котором ничто не есть неизменным.

ВНУТРЕННИЕ УСТАНОВКИ СПОСОБСТВУЮЩИЕ НЕАДАПТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ

- Я плохой, так как чувствую себя таким
- Я боюсь задеть чувства другого человека
- Я боюсь, что другой человек отомстит мне.
- Я боюсь разрыва отношений
- Я не хочу навязываться
- Я равнодушен ко всему кроме самого себя.

СТИЛИ НЕАДАПТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Х И Щ Н И К (ДОМИНАТНЫЙ)

ТЕЛО:	РЕЧЬ	ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	ВНЕШНЕ:
ПОЗЫ НАПАДЕНИЯ	Не согласие: Нет!	Не давай себя подавить!!!! Не будь слабым.	сила превосходства власть
Твердая опора	Критика: неверно, нельзя.		
Стиснутые зубы	Приказ: Вымой пол!		
Широкие зрачки	Обвинение: Ты виноват...		
Раздутые ноздри	Угроза: Будет хуже...		
	Оскорбления: Ты - балбес!		
			<u>ВНУТРИ:</u> Я слаб, беспомощен, несчастлив В

У П Ы Р Е К (ЗАИСКИВАЮЩИЙ)

ТЕЛО:	РЕЧЬ	ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	ВНЕШНЕ:
ПОЗЫ ЖЕРТВЫ	Согласие: Да!	Просить – НЕ хорошо!	слабость подчинение беззащитность
Бровки домиком	Извинение: Простите!		
Глазки хлопают	Любезность: Пожалуйста!		
Лапки поджаты	Комплементы: Вы так добры.		
	Ущербность: Мне очень неловко!		ВНУТРИ: <hr/> Без тебя – я ничто! НО МНЕ НАДО!

РОБОТ (РАСЧЕТЛИВЫЙ)

ТЕЛО:	РЕЧЬ	ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	ВНЕШНЕ:
ПОЗЫ статичны	Умные слова	Не делай глупости! Главное не ошибись!	УМНОСТЬ
Спина - прямая	Длинные предложения		ВНУТРИ: <hr/> Я уязвим, раним, и боюсь ошибки
На шее обруч	Знаков репигания -нет		
Губы не шевелятся			
Движения – экономные ХОЛОДНО!	Речь монотонная		

Ю Л А (ОТСТРОНЕННЫЙ)

ТЕЛО: Не уключее	РЕЧЬ	ПОСЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	ВНЕШНЕ: _____	
ПОЗЫ нелепые	Набор слов	Нам до тебя нет дела! Живи как живется!	забавность	
Части тела движутся сами	Скачет с темы не тему		Здесь для меня нет места.	
Постоянная ориентировка	Забывает			Я никому не нужен.
Одежда странная				

ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ?

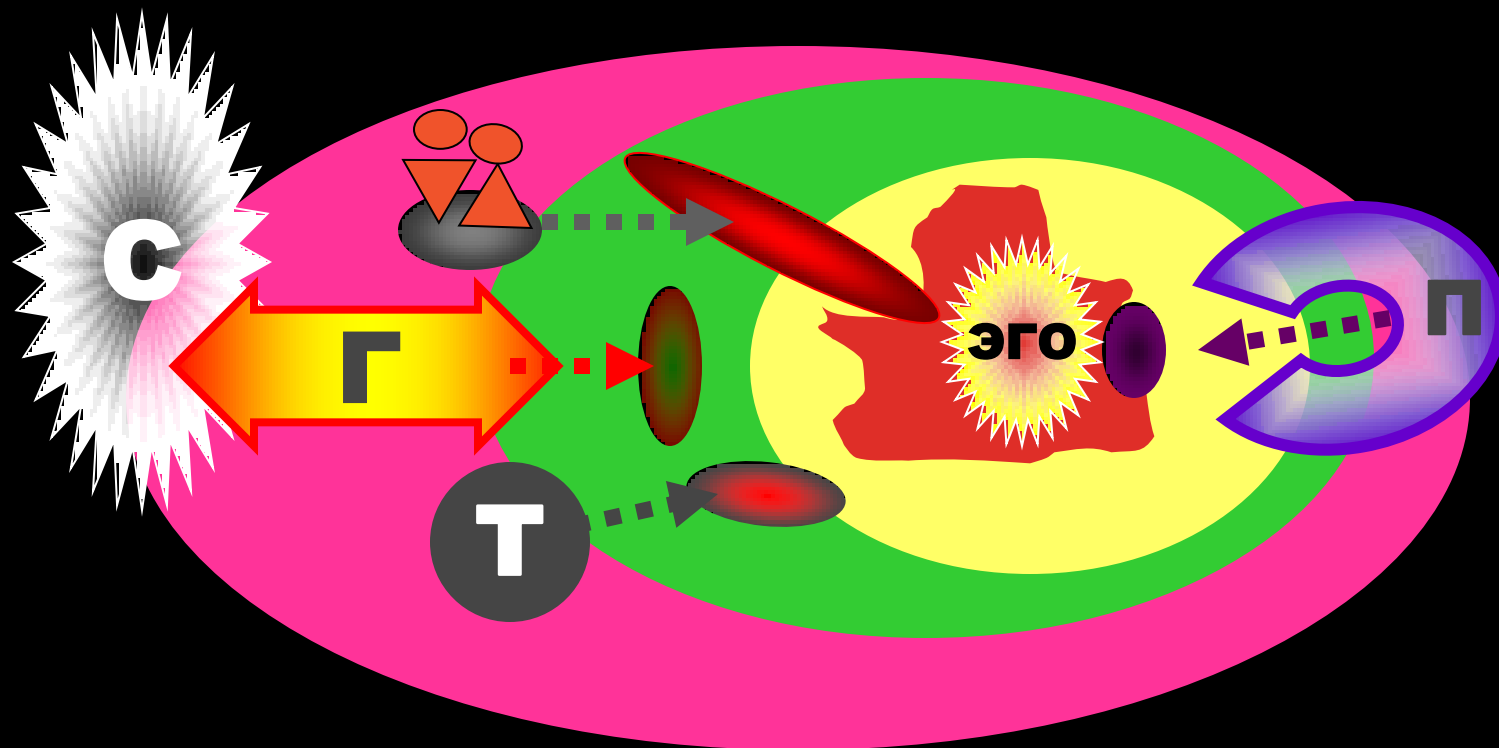
- Ленька: «М-м-м...»
- Боялка : «АЙ-Ай-ай!»
- Бубнилка : «Бу-бу-бу...»
- Нылка: «Ну че! Ну блиин!»
- Кипишилка: «Быстро-быстро!»
- Тупила: «... .. Чё!»
- Гонобилка : «Фу-у!»
- Рычалка : «Р-рр!»
- ОТЧАЯНЬЕ : «О-ё-ёшенки ё-Ё!»

**Секрет
счастья**

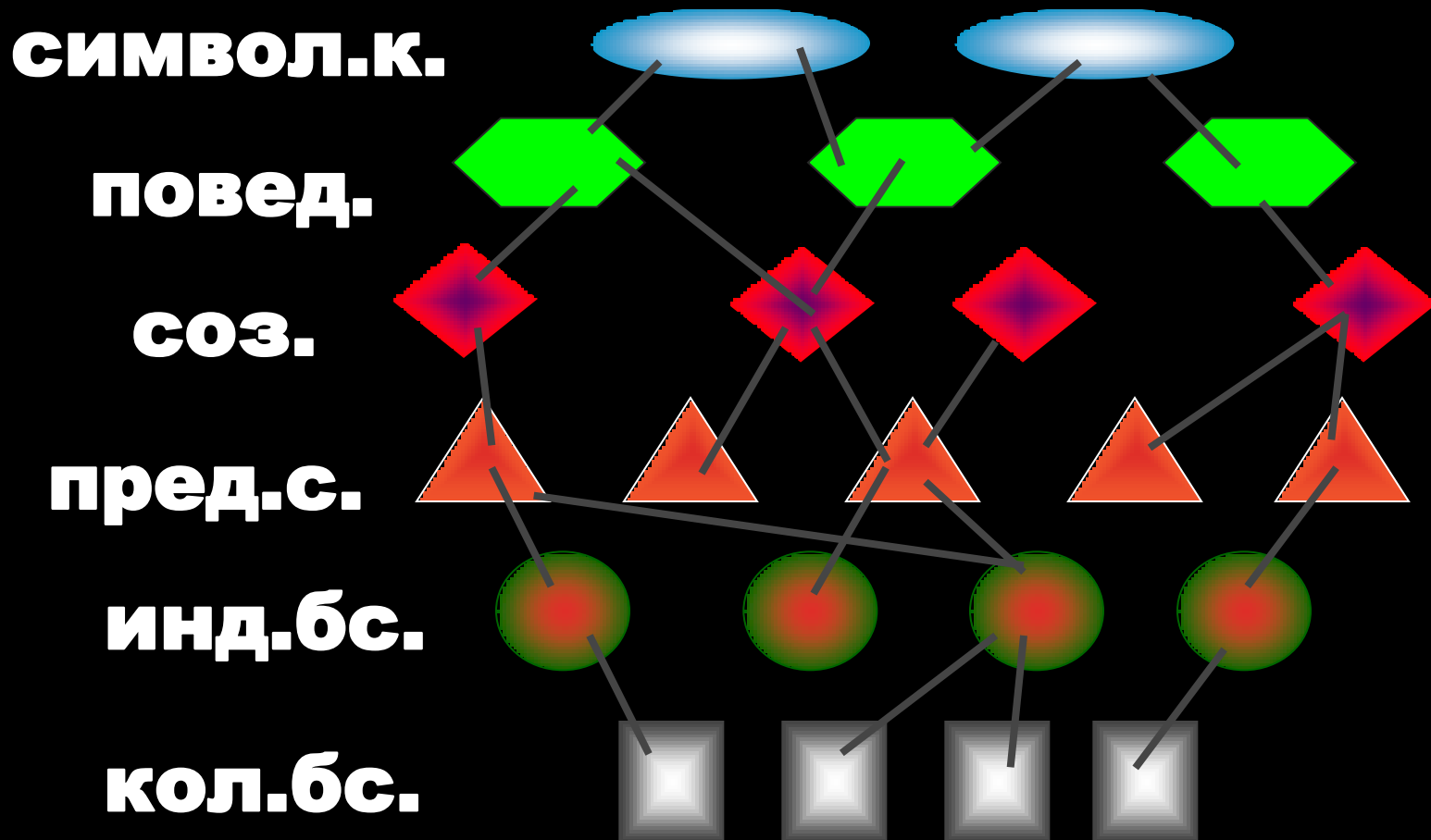
КОНГРУЭНТНОСТЬ В ОБЩЕНИИ (РОДЖЕРС)

- Аффективная сфера (ощущения, чувства и др.)
- Потребностно-мотивационная сфера
(потребности, мотивы и др.)
- Эффективная сфера
(позы, жесты, мимика, тонус, действия, поведение, тело)

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ПСИХОАНАЛИЗЕ



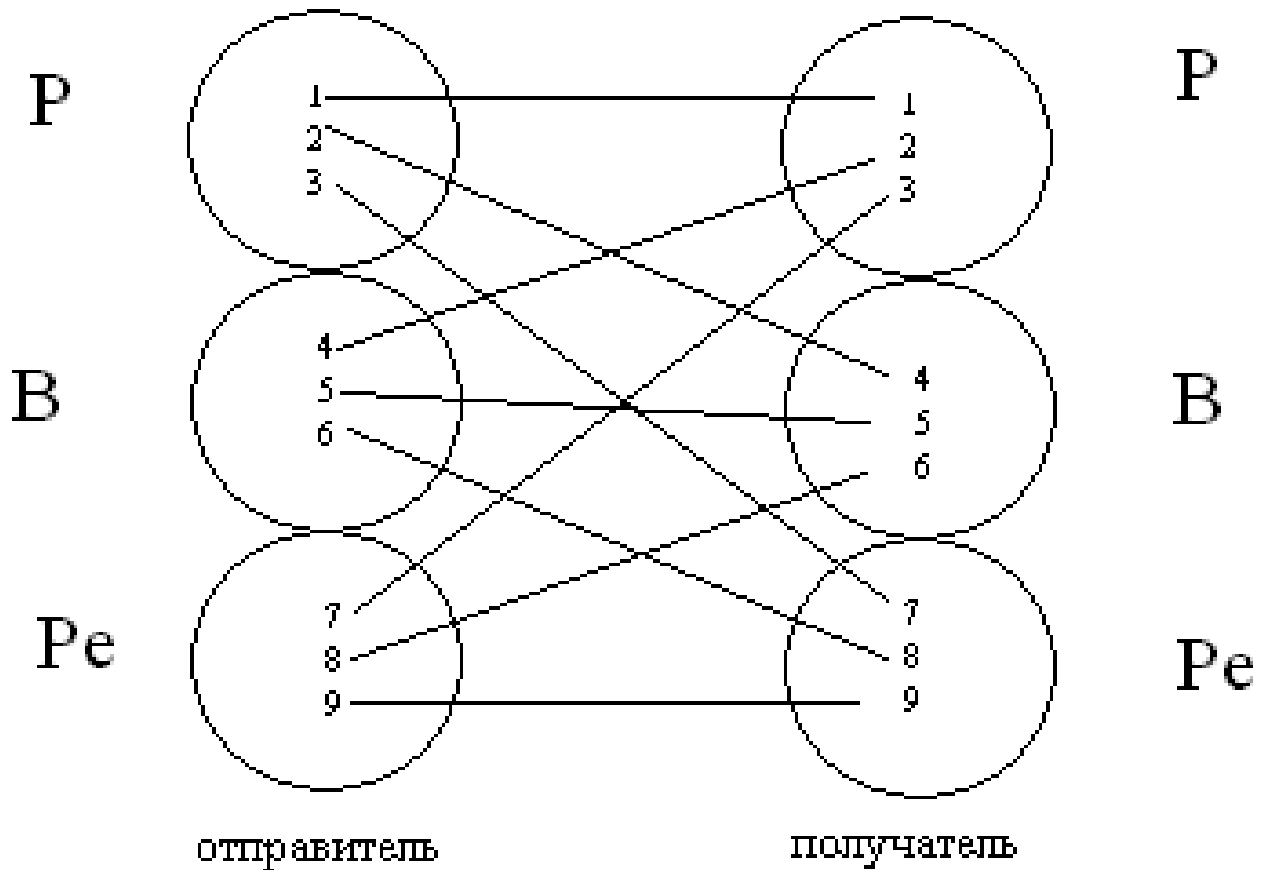
ТЕОРИЯ ЮНГА С ПОЗИЦИЙ МЕТОДОЛОГИИ ИИ



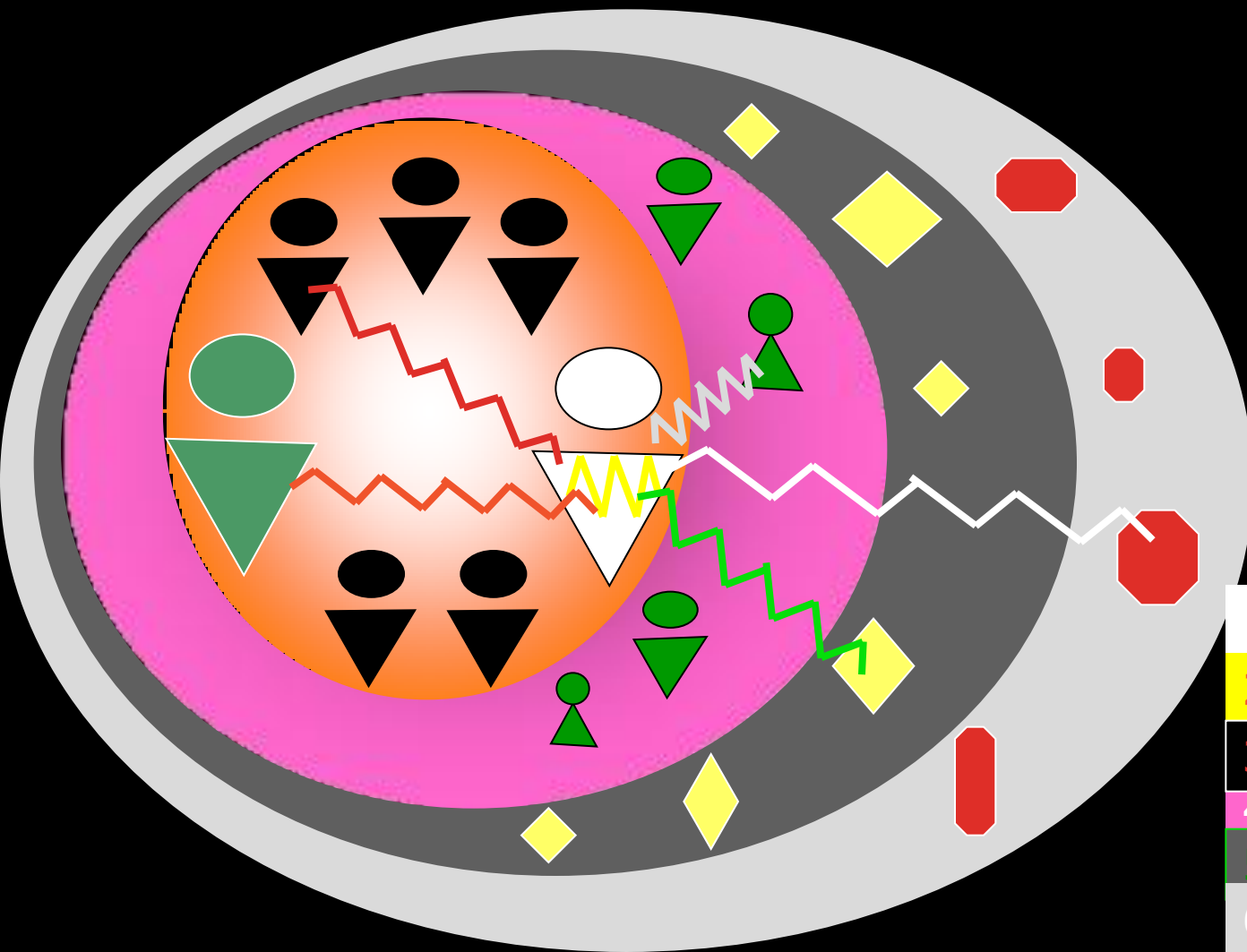
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ГЕШТАЛЬТ-ПТ)



ДИАГРАММА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

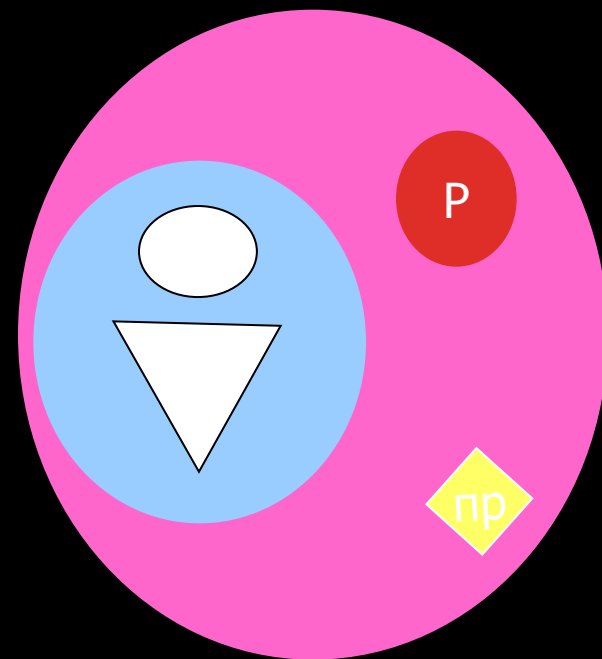
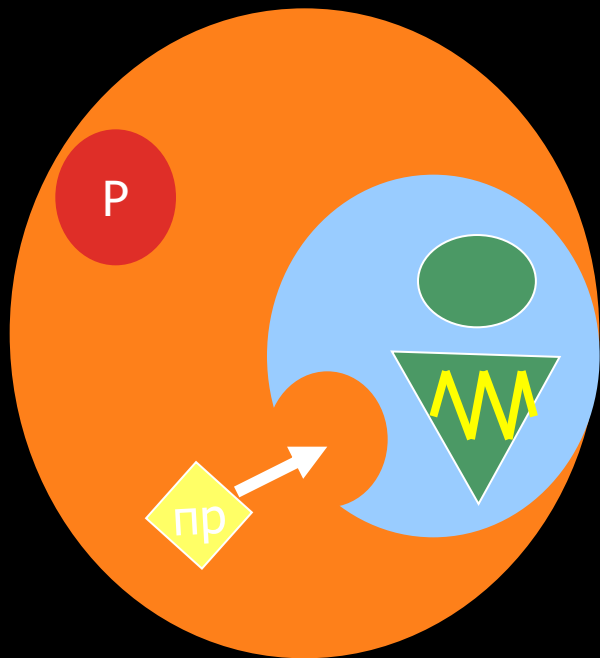


РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ «ПСИХОЛОГ-КЛИЕНТ»

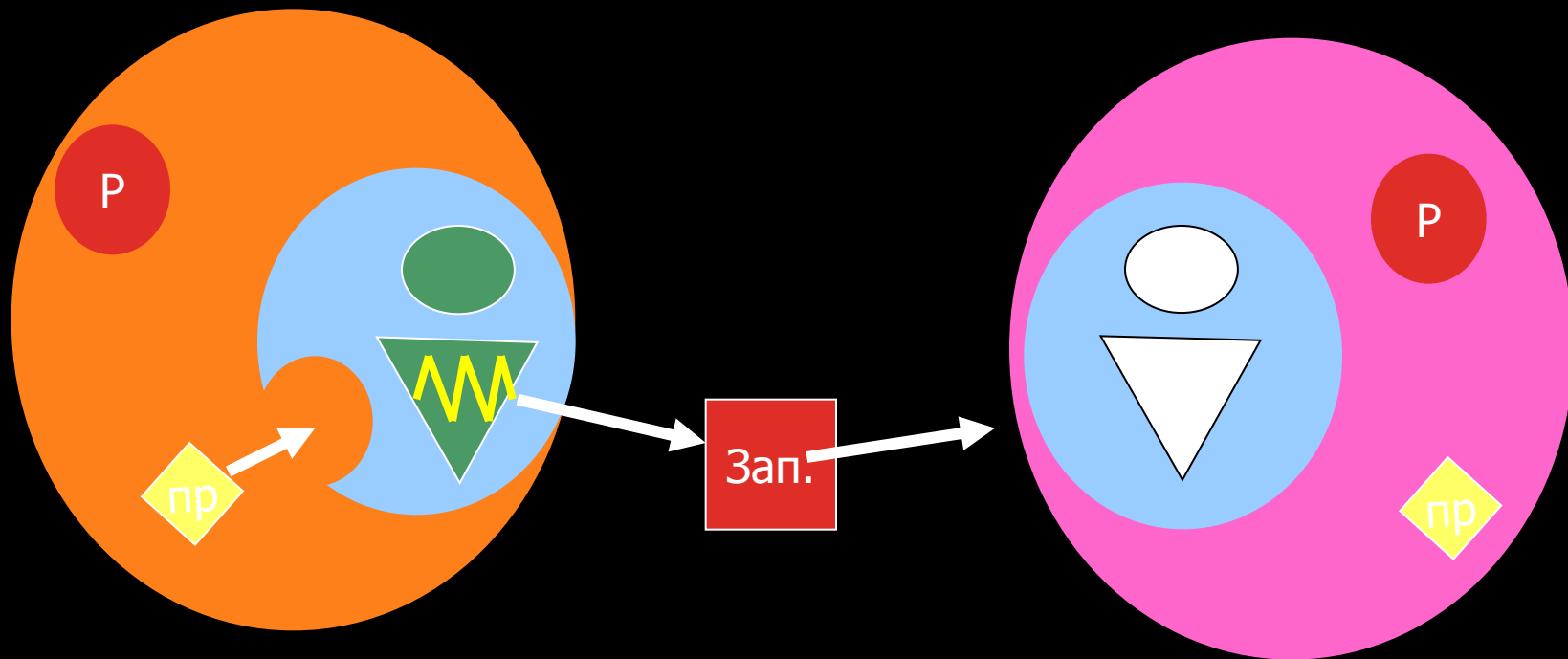


1. Индивидуальный
2. Трансферентный
3. Групповой
4. Внегрупповой
5. Фантомный
6. Экзистенциальный

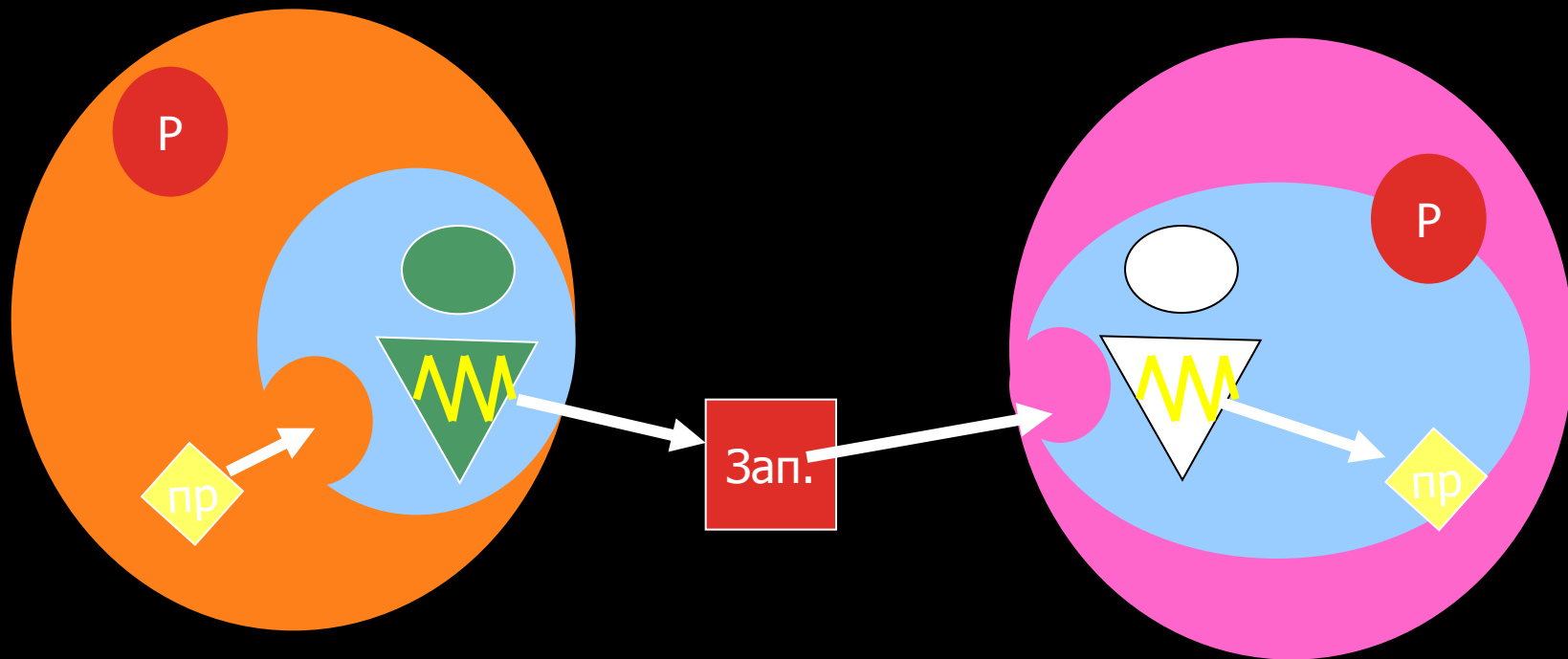
ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



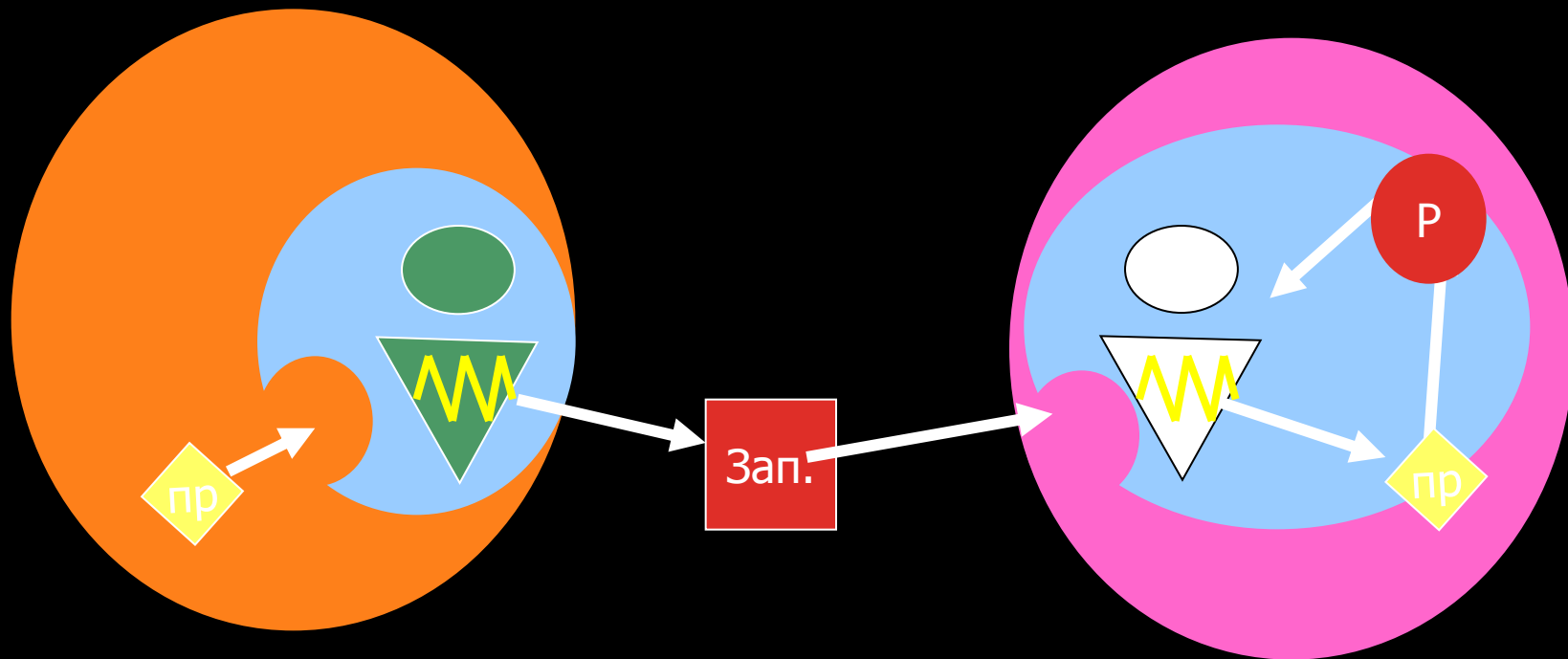
ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



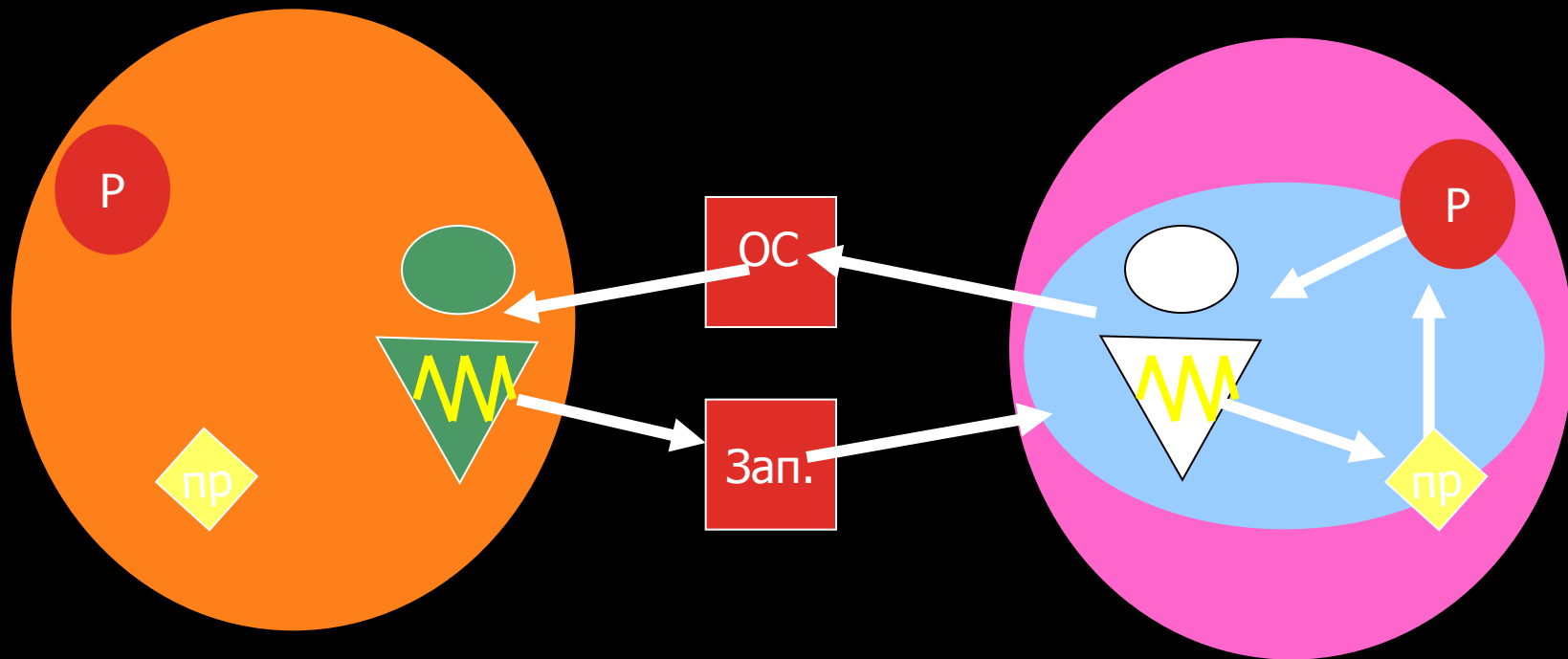
ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



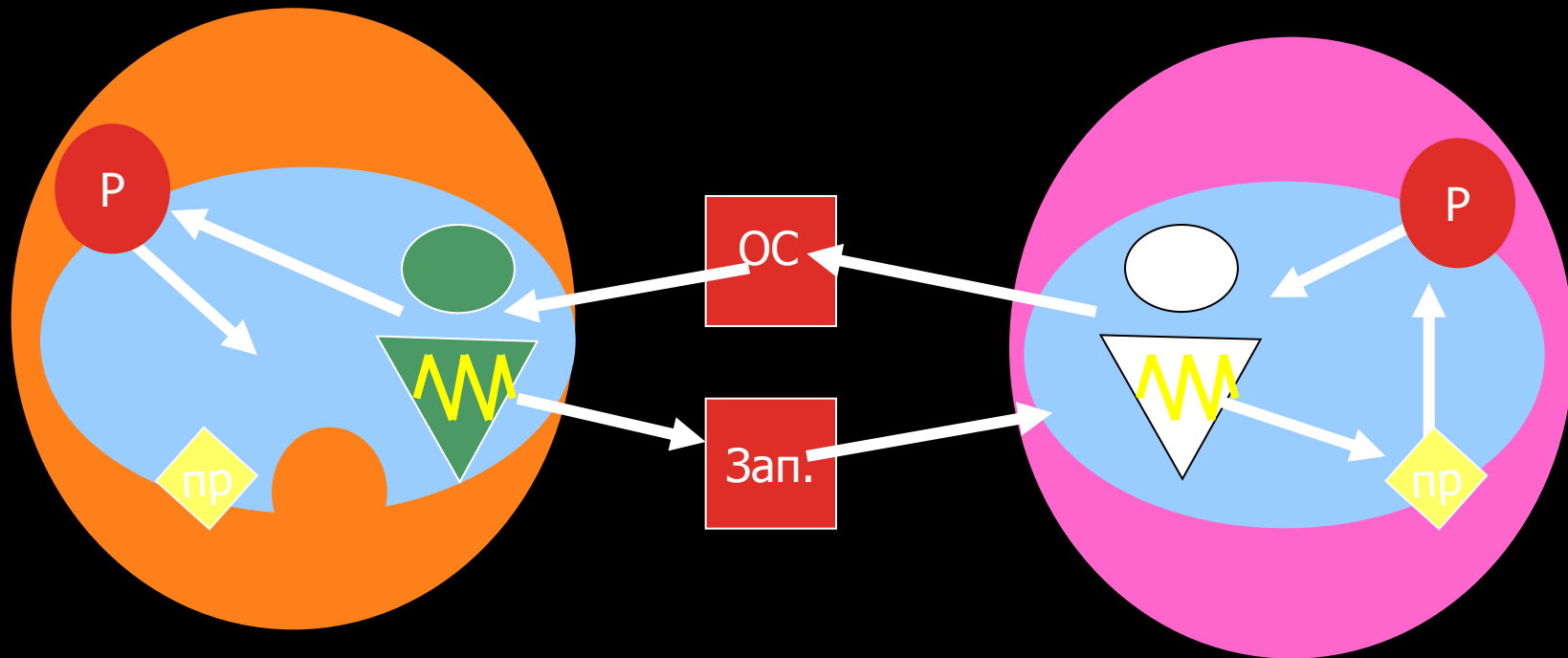
ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



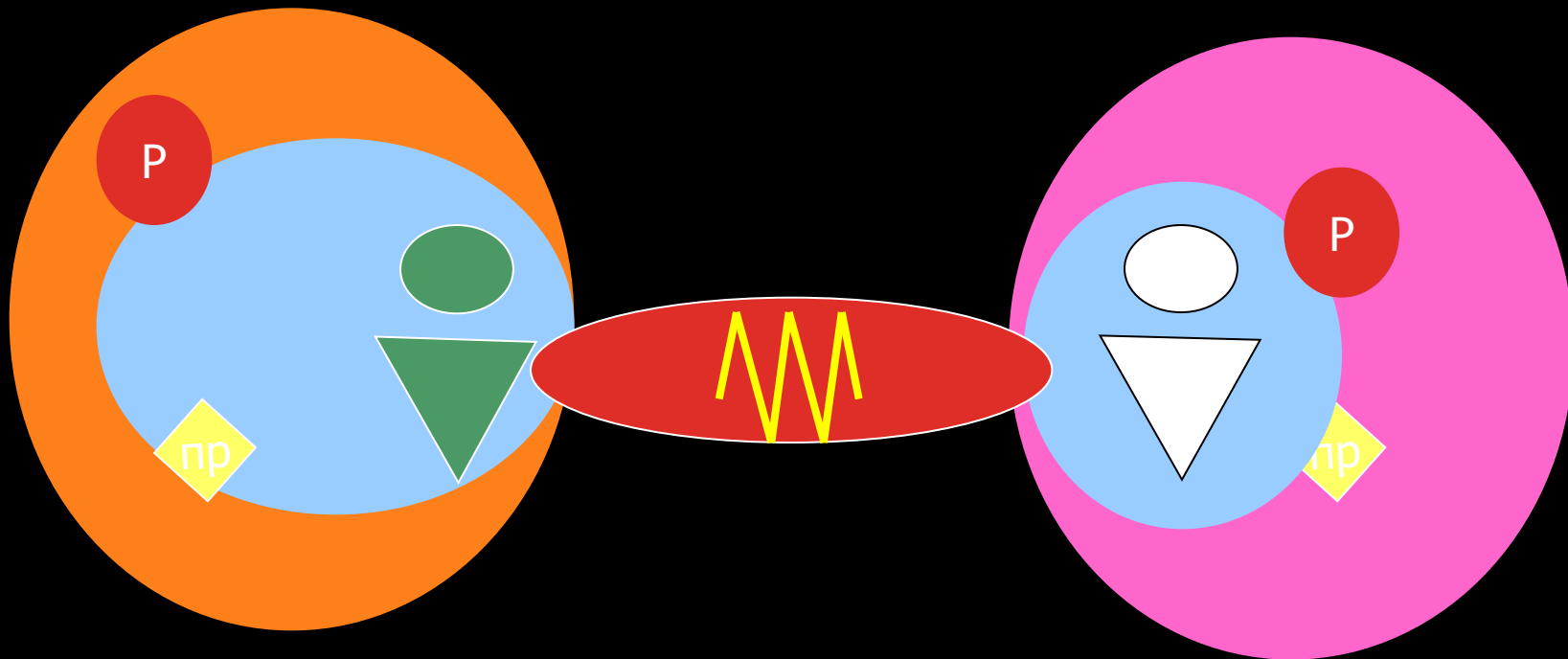
ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



ДИНАМИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

