



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

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:

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

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:

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

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 в интернете 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, обдумайте, какую роль управление эмоциями играло в их жизни и успехах. Какие приемы они использовали? Как Вы можете применить их опыт?

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 и его последствия

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

Запишите и/или зарисуйте схематично альтернативно решение и его последствия

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 полторагода.

ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ (через полтора года)

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

ЦЕЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЫКА (через десять месяцев)

<i>Контролируемые параметры</i>	<i>Успешные практики</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.)