**Эмоциональный интеллект.**

Одним из показателей эффективности деятельности образовательной организации является обеспечение высокого качества образования.

Нужны ли нам эмоции? Может быть, став бесчувственными и подчинившись только логике, мы были бы лучше?

Как использовать эмоциональный интеллект для достижения счастья и успеха

Эмоциональный интеллект звучит странно, мы не привыкли выделять разные виды интеллекта, а говорим просто «он умен» однако это излишнее обобщение мы видим, что человек умен в какой-то сфере, но не замечаем, что он разрушил свою семью. Так на сколько он действительно умен? Или кто-то богат, но при этом скуп и нелюдим или обладает властью, но не обладает мудростью из-за чего становится тираном. Разные виды интеллекта нужны для решения разных задач, но есть универсальный интеллект, который гарантирует гармонию и приводит жизнь к балансу. Эмоциональный интеллект – это умение за чьей-то агрессией увидеть страх или даже просьбу о помощи, это способность за жаждой власти увидеть комплексы и не уверенность, иными словами эмоциональный интеллект - это когда ты смотришь в корень, в истинную причину эмоций чужих и собственных. Он позволяет нам противостоять своим эмоциональным импульсам, ты как бы можешь посмотреть на себя со стороны и спросить, уверен ли я, что мне стоит злиться? Эмоционально осознанный человек, как бы выстраивает стену между собой и эмоцией, которую он собрался пережить. Эмоциональный интеллект позволяет разуму вмешиваться в стихийные процессы. Раньше нам говорили, что IQ это лучший показатель интеллекта, а значит и успешности в жизни, но ученые доказали ложность этой теории, теперь место IQ занял эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект это не врожденный талант, этому можно научиться, нужно лишь совершать простые ежедневные действия.

1 техника - «Я» послания. Мы привыкли отделять себя от своих эмоций, и говорим ты меня напрягаешь, вместо я напрягаюсь, когда ты делаешь это.

На самом деле у нас 2 ума один рациональный, который отвечает за мышление, а другой эмоциональный, который руководит чувствами даже в современной жизни не возможно не учитывать силу эмоций.

Еще одна ценность, которою несут эмоции — это побуждение к действию. Пример с сердитым человеком его вид запустит эмоциональную реакцию и у вас тоже вы почувствуете угрозу, и эмоции подготовят вас к быстрой реакции, если он атакует вас.

Эмоции очень важны, но помимо пользы они могут нести и вред. Брать под контроль наш ум и мешать рациональному мышлению, поэтому крайне важно понимать их и управлять ими.

Эмоциональный интеллект - ключ к успешной и счастливой жизни. Возможно вы думаете вы думаете, что высокий IQ может дать высокие шансы на достижения успеха. Тем не менее, развитый эмоциональный интеллект даже более важен, чем высокий IQ как показывают исследования люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта с большей вероятностью становятся успешными.

Учитывая большое влияние, эмоциональный интеллект на успех и здоровье мы слишком мало внимания уделяем навыкам управления эмоциями, как в детстве, так и во взрослой жизни. Итог эмоции очень важны они помогаю ориентироваться в жизни, и побуждают нас к действию, но она так же могут заставить нас действовать не рационально не в наших интересах. Эмоциональный интеллект это наиболее важный фактор для достижения успеха и полноценной жизни.

На самом деле у нас 2 ума один рациональный, который отвечает за мышление, а другой эмоциональный, который руководит чувствами.

Эмоции - это побуждение к действию.

Эмоции надо уметь выражать, особенно негативные эмоции, потому что, если вы их не выражаете, то наносите себе вред. Самая сильная эмоция, которая наносит вред, это обида, обиделся вся возвратный глагол. Сам себе нанес вред. С тем человеком, на которого вы обиделись с ним все нормально, обиделся я.

У человека с высоким эмоциональным интеллектом, эмоция пришла, прошла через него и ушла, а человек с низким эмоциональным интеллектом застревает в негативных эмоциях. Долго ходит, и держит обиду может всю жизнь прожить в депрессии.

Если человек начинает осознанно относиться к своим эмоциям и с ними работать, то он перестает в них застревать.

Есть сообщающиеся сосуды. С одной стороны мозг, с другой стороны эмоции. В спокойном состоянии человек хорошо мыслит, и как в сообщающихся сосудах жидкость находится в них ровно и равномерно. Как только мы обиделись, разозлились особенно в конфликтных ситуациях, моментально идет эмоциональный всплеск, что происходит в сообщающихся сосудах. В эмоциях жидкость поднялась, а в стороне мозга упала, т.е. умственные способности сразу резко понижаются. Поэтому в конфликтах люди совершают самые серьезные ошибки, они говорят друг другу такие вещи, которые потом простить друг другу не могут. Но ваза упала и разбилась и ее уже не склеить.

Развитие эмоциональной сферы человека развитие эмоционального интеллекта напрямую связано с духовным ростом. Если человек духовно развит как правило у него высокий эмоциональный интеллект и у него проработанные эмоции эта тема осознанна.

Выпускники Оксворда считают, что IQ- поможет им найти работу, а эмоциональный интеллект - поможет сделать успешную карьеру