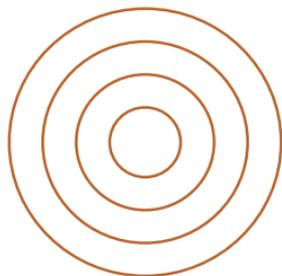


Эмоциональный
интеллект

ФОКУС ВНИМАНИЯ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

- | | |
|---|----|
| 1. Внимательный лидер.
<i>Дэниел Гоулман</i> | 7 |
| 2. Как разорвать цикл стресса и рассеянности
с помощью эмоционального интеллекта?
<i>Канди Винс</i> | 55 |
| 3. Чтобы повысить внимание, нужно понять,
как вы его теряете. Четыре фазы внимания
и отвлечения.
<i>Майкл Липсон</i> | 67 |
| 4. Что делать, если вы отвлекаетесь на работе?
Восемь практик, чтобы жить.
<i>Эми Галло</i> | 75 |
| 5. Как заставить себя работать, когда совсем
не хочется?
<i>Хайди Грант</i> | 95 |

6. Советы по продуктивности для людей, которые терпеть не могут советы по продуктивности. Когда решения разочаровывают точно так же, как сама проблема? <i>Моник Валькур</i>	107
7. Пять способов сосредоточиться во время кризиса и аврала на работе. <i>Эми Джен Су</i>	121
8. Проблема тайм-менеджмента вашей команды – это проблема концентрации внимания. <i>Мора Томас</i>	131
9. Как практиковать осознанность в течение рабочего дня? Отпускайте отвлекающие факторы по мере их возникновения. <i>Расмус Хугард и Жаклин Картер</i>	145
10. Возможности мозга не безграничны. Расфокусируйте ум, пусть творчество процветает. <i>Шрини Пиллэй</i>	153
Авторы	163
Примечания	168

1

Внимательный лидер

Дэниел Гоулман

Основная задача лидера – грамотно направлять внимание команды. Для этого важно в первую очередь самому научиться сосредоточенности. Под ней обычно имеют в виду умение целенаправленно решать одну задачу. Однако многочисленные исследования в области нейронауки показывают: в зависимости от цели сосредоточенность принимает разные формы и задействует разные нейронные пути, причем иногда они работают в унисон, а иногда противоборствуют.

Если разделить виды сосредоточенности на три группы: «внимание *на себя*», «внимание *на окружающих*» и «внимание *на мир в целом*» – то можно переосмыслить и фокусирование важнейших лидерских качеств. При концентрации внимания на себе и сосредоточении внимания на окружающих лидеры задействуют (и развивают) основные элементы эмоционального интеллекта. Понимая, как ими воспринимается мир в целом, лидеры проще разработают стратегию, сумеют заняться инновациями и управлять организацией.

Каждому лидеру необходимо развивать в себе эти три вида осознанности, стремиться к совершенству и балансу, поскольку неумение сосредоточиться на себе равносильно блужданию во тьме; неумение сосредоточиться на окружающих порождает растерянность и бестолковость;

а неумение сосредоточиться на внешнем мире означает, что многое в этой жизни способно оказаться неприятным сюрпризом.

Внимание на себя

Эмоциональный интеллект связан с самосознанием – с внутренним голосом. Лидеры, которые к нему прислушиваются, получают дополнительные ресурсы для принятия верных решений и познания себя. Как это выглядит на деле? Если взглянуть, как люди обращают внимание на свой внутренний мир, то эта абстрактная концепция станет более конкретной.

Самосознание

Умение слышать внутренний голос связано с пониманием своих внутренних физиологических сигналов. Это едва заметные

подсказки; их отслеживает островковая доля, или островок, – часть коры головного мозга, расположенная за лобной долей. Именно чувствительность островка активирует внимание, направленное на любую часть тела. Стоит прислушаться к биению сердца – и островок сразу простимулирует нейроны в этой области. По сути, уровень самосознания можно оценивать по умению чувствовать свое сердцебиение.

Интуиция – это сигналы островка и миндалевидного тела, которые нейробиолог Антонио Дамасио из Южно-Калифорнийского университета называет «соматическими маркерами». Эти сигналы принимают форму ощущений, и вы чувствуете, что правильно, а что нет. Соматические маркеры упрощают процесс принятия решений, направляя наше внимание к оптимальным вариантам действий. Конечно же, они

несовершенны (сколько раз вы по-настоящему оставляли газ включенным?), так что чем шире наш подход, тем больше можно доверять своей интуиции.

Вы решили пропустить этот раздел?

Вам кто-то что-то сказал минуту назад, а вы забыли, что именно? Утром вы ехали на работу как на автопилоте и не помните дорогу? Во время обеда чему или кому вы уделяете больше времени – своему смартфону или человеку, с которым сидите за столом?

Внимание – «мыслительная мышца», и, подобно прочим мускулам, ее можно тренировать грамотно подобранными упражнениями. Основной подход к осознанному вниманию прост: если



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

