

Сергей Шабанов, Алена Алешина

Эмоциональный интеллект для больших целей

**БИЗНЕС-ТРЕНИНГ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ
И БЕРЕЖНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ**



ОТ АВТОРОВ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТ [Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#) 'КА»

МИОО

Оглавление

5	Вступление
7	И снова краткое содержание предыдущих серий
	Часть I
	Какой я лидер?
18	Глава 1. Каждый из нас — эмоциональный лидер
27	Глава 2. Стили лидерства
29	Авторитарный стиль лидерства
38	Воодушевляющий, или вдохновляющий, стиль
53	Демократический стиль
67	Отеческий стиль
83	Эталонный стиль
95	Коучинговый стиль
119	Глава 3. Эмоции лидера
120	Алгоритм управления эмоциями
130	Квадрант управления своими эмоциями
136	Краткосрочные физические методы
146	Долгосрочные стратегические способы
153	Ментальные техники

Часть II

Влияние на команды и сообщества

- 194 Глава 4. Эмоции окружающих**
- 196 Алгоритм управления эмоциями других
- 213 Задание «Управление эмоциями других»
- 214 Как повысить драйв в компании: краткосрочные
и стратегические инструменты
- 215 Квадрант управления эмоциями других
- 217 Телесные методы «На сцене и за кулисами»
- 217 Ментальные способы «На сцене и за кулисами»
- 227 Телесные способы «Вне театра»
- 227 Ментальные способы «Вне театра»
- 237 Глава 5. CARE: как создавать безопасные,
принимающие и энергетизирующие
пространства**
- 238 С — спокойствие (безопасность)
- 260 А — принятие/принадлежность (accepted)
- 262 Задание для самостоятельной работы
- 269 R — резонанс
- 272 Задание для самостоятельной работы
- 276 E — энергия
- 282 Несколько слов о традициях, ритуалах и практиках в семье
- 284 Финальное задание-план по итогам всей книги
- 286 И в завершение...**

Вступление

Сейчас уже многие понимают, что мы постоянно влияем на то, какие эмоции испытывают окружающие нас люди. Наши эмоциональные системы открытые, и состояние каждого вносит свой «ингредиент» в эмоциональный коктейль тех, с кем мы взаимодействуем. Разнообразные исследования доказывают, что биологически мы предрасположены управлять эмоциями не в одиночку, а совместно, помогая и поддерживая друг друга в трудные времена.

С одной стороны, современная психология много говорит нам о том, что мы должны иметь «опору в себе» и быть «эмоционально независимыми» от других людей. С другой — все больше участников наших тренингов сообщают о том, что они чувствуют потребность в «ресурсных» эмоциональных сообществах — местах, куда ты можешь прийти и почувствовать себя в безопасности или, наоборот, зарядиться энергией и драйвом.

Конечно, в первую очередь хочется, чтобы такими местами для нас стали те, где мы проводим больше всего времени, — наша работа и наш дом. Однако немногие могут похвастаться тем, что чувствуют себя на работе и дома действительно хорошо. Недаром столь популярны книги про «токсичное окружение» и «токсичные отношения». И мало кто, если быть честными, может похвалиться тем, что распространяет вокруг себя исключительно спокойствие или драйв. Мы измотаны и истощены эмоциональной нагрузкой последних лет и чаще «фоним» на других вялым раздражением, апатией или тревогой.

В дни, когда эмоции во всем мире накалены до предела, похоже, нам всем необходимо создавать мир внутри себя и распространять

его вокруг. Неважно, являетесь ли вы руководителем, главой семьи или лидером сообщества по интересам. Каждый из нас, ежедневно взаимодействуя с окружающими — на улице, в магазине, за рулем, — влияет на эмоциональное состояние огромного количества людей. Да, по чуть-чуть, но из этих «чуть-чуть» складывается наш общий эмоциональный фон. И каждый понемногу способен менять его в лучшую сторону.

Это не означает, что мы все должны немедленно просветлеть и излучать только радость и позитив. Нет, это означает с принятием относиться к своим эмоциям и эмоциям других, не закрывая глаза на сложные чувства и не делая вид, что все вокруг хорошо. Это означает помогать себе и другим быть более эмоционально гибкими, возвращаться к своему настоящему «я», быть чуть более открытыми и приветливыми.

Миссия нашей компании — делать мир добрее. И в этой книге мы хотим помочь разобраться в том, как это делать экологичным для себя образом. Не надо спасать планету («планета в порядке», как мы помним из выступления Джорджа Карлина), но можно менять мир, начиная с себя и становясь лидером для самого себя и своего ближайшего окружения.

Итак, приступим.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

