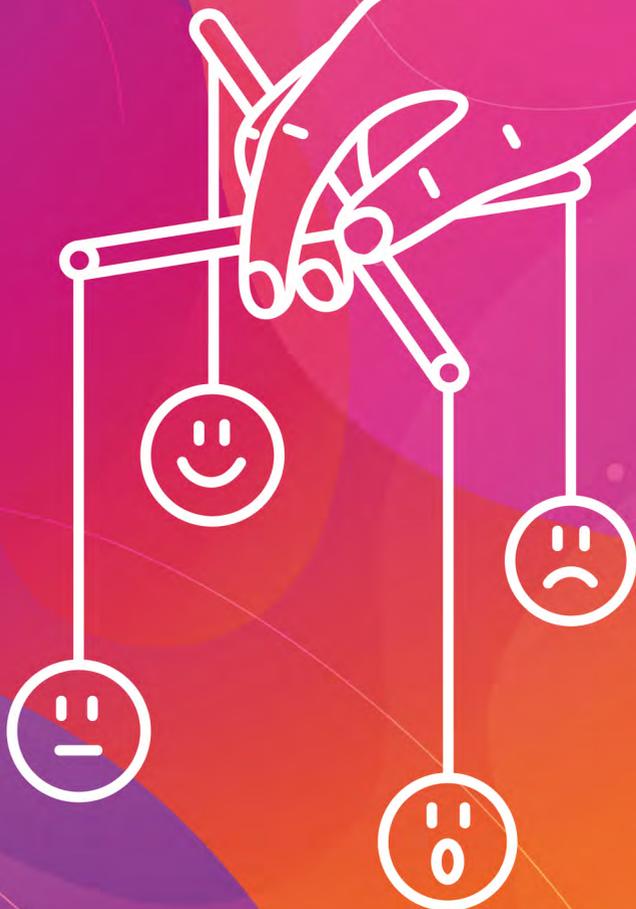


# Воркбук

Эмоциональный  
интеллект

17  
практик  
внутри



МИФ

## О воркбуке

Перед вами рабочая тетрадь, в которой мы собрали лучшие практики из книг по эмоциональному интеллекту. Эти упражнения научат пользоваться внутренним навигатором — чувствами, которые здорово помогают в жизни.

## Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это умение человека распознавать свои и чужие чувства, а также способность управлять эмоциями — своими и других людей. ЭИ формируют четыре навыка — самовосприятие, управление собой, социальная восприимчивость и управление отношениями. Первые два говорят о вас самих. Вторые два навыка — социальная восприимчивость и управление отношениями — говорят о том, как вы взаимодействуете с другими людьми.

Показатель ЭИ сложнее измерить, чем IQ, но его важность трудно переоценить.

# Содержание

## **Введение**

Базовые эмоции 6

Азбука человеческих эмоций 8

## **Эмоциональный интеллект внутри**

Тест «Насколько вы эмоционально развиты» 12

Фиксатор эмоций 14

Утилизируем заботы и тревоги 16

Идем навстречу страху 18

Эмоциональное vs рациональное.

Как принимать решения 22

8 способов прокачать эмоциональный интеллект 24

## **Эмоциональный интеллект снаружи**

Учимся определять базовые эмоции

у других людей 30

Как развить эмпатию 32

Обратная связь 34

16 стратегий, которые помогут найти подход

к другим людям 36

Эмоциональный интеллект на работе 38

Расшифровываем вербальную информацию 42

## **Закрепляем результат**

Дневник эмоций 46

50 оттенков чувств 48

Чек-лист «Вот это день!» 50

## **Заключение 53**

## **Что почитать 54**

# Введение

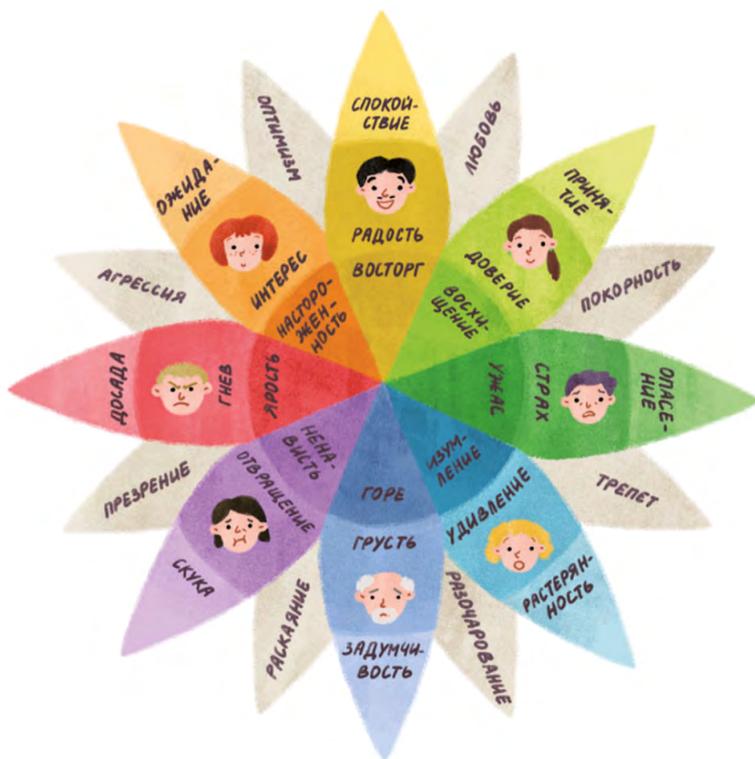
## **Какие бывают эмоции**

Люди различают 135 эмоций. Можете ли вы назвать их все? В этом разделе вы узнаете все о базовых эмоциях и научитесь выражать словами оттенки чувств.

# Базовые эмоции

Из книги  
«Где живут эмоции»

Чтобы развивать ЭИ, необходимо понимать, какие эмоции бывают. Представим базовые эмоции в виде цветка, как это сделано в «колесе эмоций» Роберта Плутчика.



На каждом лепестке показаны степени интенсивности той или иной эмоции. Глядя на цветок, мы понимаем, что радость от состояния эйфории и восторга может переходить к спокойствию и безмятежности. Интерес — от настороженности к ожиданию. Гнев меняется от ярости до досады. Отвращение — от ненависти до скуки. Грусть — от горя до задумчивости. Удивление — от изумления до растерянности. Страх — от ужаса до опасения. Доверие — от восхищения до принятия.

Следующий слой лепестков открывается, когда мы смотрим на соединение эмоций. Любовь = радость + доверие. Покорность = страх + доверие. Разочарование = удивление + грусть. Раскаяние = отвращение + грусть. Презрение = злость + отвращение. Состояние агрессии = гнев + ожидание (интерес). Оптимизм = радость + интерес.

Запишите, какие эмоции вы испытывали сегодня.

---



---



---



---



---

# Азбука человеческих эмоций

Иногда мы не можем выразить словами свои чувства, потому что... нам не хватает слов! Это упражнение поможет расширить ваш лексический запас. Впишите под каждой буквой минимум одно слово, обозначающее эмоции.

<b>А</b> АКТИВНЫЙ	<b>Б</b> БЕССТРАШНЫЙ	<b>В</b> ВЕСЁЛЫЙ	<b>Г</b> ГРУСТНЫЙ
<b>Д</b> ДРУЖЕЛЮБНЫЙ	<b>Е</b> ЕСТЕСТВЕННЫЙ	<b>Ж</b> ЖЕИЗНЕРАДОЧНЫЙ	<b>З</b> ЗАДУМЧИВЫЙ
<b>И</b> ИСКРЕННИЙ	<b>Й</b> БОЙКИЙ	<b>К</b> КОКЕТЛИВЫЙ	<b>Л</b> ЛЮБОПЫТНЫЙ
<b>М</b> МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ	<b>Н</b> НЕВОЗМУТИМЫЙ	<b>О</b> ОТВЕТСТВЕННЫЙ	<b>П</b> ПЕДАНТИЧНЫЙ

<b>Р</b> РАДОСТНЫЙ	<b>С</b> СЧАСТЛИВЫЙ	<b>Т</b> ТЕРПЕЛИВЫЙ	<b>У</b> УДИВЛЁННЫЙ
<b>Ф</b> ФЛЕГМАТИЧНЫЙ	<b>Х</b> ХРАБРЫЙ	<b>Ц</b> ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫЙ	<b>Ч</b> ЧЕСТНЫЙ
<b>Ш</b> ШУТЛИВЫЙ	<b>Щ</b> ЩЕДРЫЙ	<b>Ъ</b> ТВЁРДЫЙ	<b>Ы</b> УВЕРЕННЫЙ
<b>Ь</b> МЯГКИЙ	<b>Э</b> ЭНЕРГИЧНЫЙ	<b>Ю</b> ЮРКИЙ	<b>Я</b> ЯРКИЙ

Из книги  
«Где живут эмоции»

# Эмоциональный интеллект внутри

## Как понять себя

В этом разделе мы поработаем с самовосприятием — способностью точно улавливать собственные эмоции в каждый момент времени — и управлением собой. Вы узнаете уровень своего ЭИ, научитесь замечать эмоции, справляться с теми проявлениями чувств, которые мешают двигаться вперед.

## Тест «Насколько вы эмоционально развиты»

Из книги  
«Эмоциональная  
смелость»

Ответьте на несколько вопросов, чтобы понять, нужно ли вам развивать эмоциональный интеллект. Ответ «да» означает, что вы полностью реализуете это качество. Ответ «нет» — что вы пока не реализовали его, реализовали не полностью или вам хотелось бы улучшить эту область. Если есть хотя бы малейшие сомнения, стоит отметить ответ «нет».

1. Я не занимаюсь самоедством, когда терплю неудачу, а отношусь к себе с пониманием
2. Я признаю и принимаю все стороны своей личности, даже неприглядные
3. Я четко понимаю, каким хочу стать и какое будущее для себя создать
4. Я не обращаю внимания на отвлекающие факторы и сосредоточен на будущем, которое хочу создать
5. Я нравлюсь всем (даже тем, с кем мы расходимся во взглядах)
6. За набившие оскомину проблемы я берусь с интересом и энтузиазмом

7. Я не откладываю неприятные разговоры, которые меня страшат

8. Я легко признаю, что неправ или ошибся

9. Я эффективно общаюсь даже в эмоционально накаленной обстановке

10. Я фокусирую время и энергию на нескольких самых значимых делах и не трачу силы на остальное

11. Я верю, что мне нужна помощь, и я обращаюсь за ней

12. Я помогаю другим восстановиться, после того как они совершили ошибку или потерпели неудачу

13. Я в любой момент могу определить, что чувствую

14. Боль и дискомфорт не мешают мне выполнить задачу

15. Я быстро принимаю трудные решения

16. Я способен сказать людям горькую правду так, что они ее принимают

17. В каждый момент мои действия приносят максимально возможный результат

Чем больше отрицательных ответов вы дали, тем сильнее вы нуждаетесь в развитии ЭИ.



# Утилизируем заботы и тревоги

Пока в голове крутятся мысли о заботах и обязанностях, вы будете испытывать стресс. Сделайте краткий список вопросов и проблем. Перенесите то, что крутится в голове, на бумагу, и об этом не надо будет больше думать. Когда заботы и тревоги зафиксированы на бумаге, подсознание перестанет выдвигать их на передний план и постепенно отпустит.

Запишите мысли, взгляды и мнения, причиняющие вам дискомфорт

---

---

Запишите повторяющиеся заботы и стрессовые эмоции

---

---

Запишите предложения, начинающиеся с «я должен», вызывающие неприятные чувства

---

---

Настало время визуализировать ваше тревожное настроение. Нарисуйте его портрет. Тревожное настроение может быть с усами или без, маленьким или большим, синего или красного цвета.

Теперь, когда вы точно знаете, как выглядит тревога, какие именно события и мысли причиняют вам дискомфорт, станет легче отслеживать свое состояние. Помогите подсознанию отпустить неприятные мысли: закройте глаза и представьте, как тревога в виде воздушного шарика улетает в небо.

*Из книги  
«Простые  
практики. Умение  
отпускать»*

# Идем навстречу страху

Одна из задач развития эмоционального интеллекта — умение управлять своими чувствами. Страх — эмоция, которая может навредить, если ее не контролировать. Этот механизм оберегает нас от опасностей. Он был особенно важен, когда человеку приходилось спасаться от диких животных. Сейчас, когда опасности не подстерегают нас на каждом углу, страх чаще всего мешает. Мы продолжаем бояться безобидных вещей. Например, первого поцелуя, выступления перед аудиторией или встреч с другими людьми. Эти упражнения помогут взять страх под контроль.

1. Выберите, какой страх мешает вам в повседневной жизни (например, страх перед новыми людьми, выступлениями на публике и так далее).

Я хочу победить страх

---

---

2. Вспомните и запишите, в каких ситуациях чаще всего этот страх посещает вас.

---

---

3. Представьте, что ваш страх — маленький щенок, которого вы берете на поводок. Нарисуйте этого щенка. Вы его хозяин, а не наоборот. Вы берете на себя ответственность за него, готовы воспитывать малыша, которого держите на поводке.

4. Подумайте и запишите, какие преимущества дарит вам страх. Например, небольшое волнение перед выступлением дарит драйв. Боязнь начать разговор мотивирует внимательно присмотреться к человеку и найти что-то уникальное.

---

---

---

---

---

---

---

5. Запишите и произнесите вслух то, что может случиться при наихудшем развитии событий. Например, «Я боюсь, что меня поднимут на смех». Словом, признайте свой страх.

---

---

---

---

---

---

---

6. Опишите, как ведет себя человек, у которого нет этого страха, — какая у него походка, какой взгляд, что он говорит, как себя держит. Чем подробнее получится портрет, тем лучше.

---

---

---

---

---

---

---

7. Придумайте имя этому бесстрашному человеку. Супермен? Бульдог? Ваня Всемогущий?

В следующий раз, когда страх посетит вас, мысленно станьте этим человеком. Наденьте плащ Супермена. Ведите себя как он. Говорите так же, как он. Будьте им. И вы не заметите, как начнете контролировать свой страх.

Я —

---

---



# 8 способов прокачать эмоциональный интеллект

Из книги  
«HBR Guide.  
Эмоциональный  
интеллект»

Мы испытываем эмоции сотни раз на дню, а значит, имеем много возможностей для развития эмоционального интеллекта. Вот что можно делать, когда вас одолевают чувства.

## 1. Причины эмоций

Подумайте, в чем причина ваших эмоций. Например, когда вы выплескиваете гнев, обычно причина в безысходности. Печаль или слезы, как правило, следствие потери.

---

---

## 2. Посмотрите на ваше лучшее «я»

Попросите десять человек (коллег, друзей и родственников) вспомнить ваш положительный поступок и прислать свои отзывы по электронной почте. Поищите закономерности: когда, где, как, с кем вы проявили себя наилучшим образом?

---

---

## 3. Заручитесь поддержкой команды

Выберите, что хотите изменить в себе, а затем экспериментируйте, попросив друзей и знакомых сообщить, когда они заметят прогресс. Записывайте результаты сюда.

<i>Я хочу изменить</i>	<i>Мой прогресс</i>

## 4. Ищите глубинные ценности

Какая эмоционально неприятная задача стоит перед вами? Это может быть трудный разговор, увольнение человека или отказ на просьбу о помощи. Найдите, что вами руководит с точки зрения ценностей. Возможно, вы хотите дать человеку свободу или возможность стать ответственным.

---

---

### 5. Наблюдайте и спрашивайте

Восприятие чужих чувств — критическая составляющая эмоционального интеллекта. Наблюдайте и записывайте, какие невербальные сигналы подают люди. Учитывайте язык тела оппонента, его интонацию и словесные обороты.

---

---

---

### 6. Вовлекайте людей в решение проблем

Запишите тех, кто приходит к вам с проблемами. Как они сами могут вам помочь? Спросите их: «Что ты предлагаешь?»

---

---

---

### 7. Проявляйте отзывчивость к себе

Это можно делать разными способами, скажем, подбодрить себя словами или действием — например, приготовить себе чашечку чая или включить музыку. Придумайте минимум пять способов.

---

---

---

---

---

### 8. Спокойно принимайте критику

Чтобы критика не выбила почву из-под ног, проанализируйте, какие эмоции она в вас вызывает. Запишите, что полезного может дать вам критика.

---

---

---

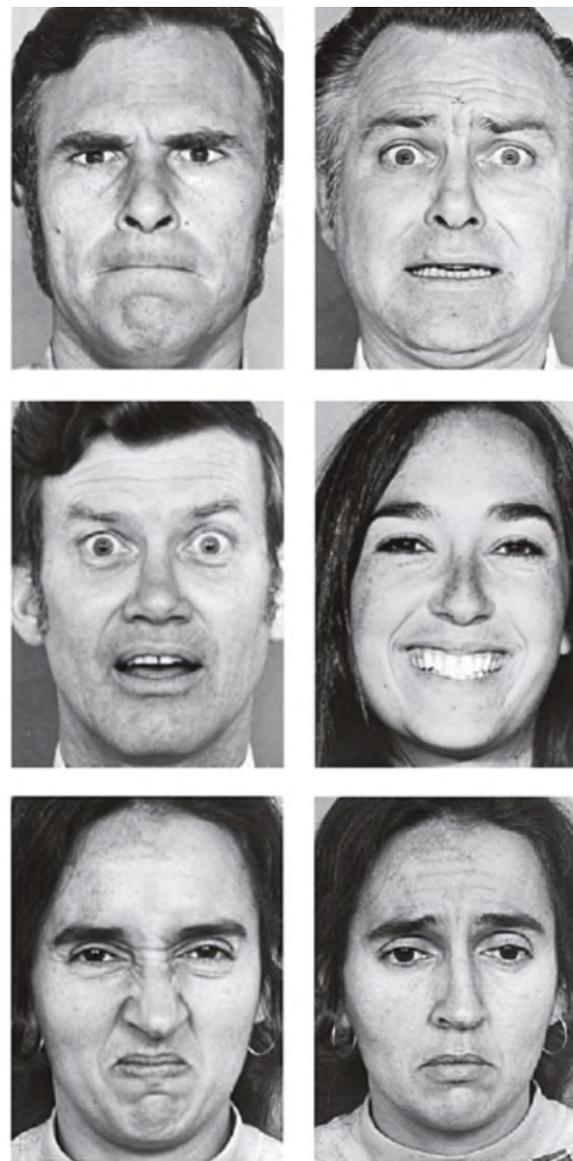
# Эмоциональный интеллект снаружи

**Как понять, что чувствуют другие**

В этом разделе мы поговорим о социальной восприимчивости — способности точно улавливать эмоции других людей и понимать, что на самом деле с ними происходит, а также расскажем, как управлять отношениями.

## Учимся определять базовые эмоции у других людей

Посмотрите на фотографии этих людей и попытайтесь угадать — какие эмоции отпечатались на их лицах? У кого на лице читается гнев, страх, отвращение, удивление, печаль и счастье? Возможно, вы подберете другие, более точные, на ваш взгляд, названия эмоций.



*Из книги  
«Как рождаются  
эмоции»*

## Как развить эмпатию

Эмпатия — это способность чувствовать то же, что чувствуют другие люди. Эмпатия помогает глубже понимать людей, ставить себя на их место и проникать в скрытые мотивы, которые стоят за действиями других людей. Рассказываем, как развить в себе это чувство с помощью простых стратегий.

### **Расспросить человека о чувствах**

Для этого вспомните и запишите, какие события произошли в жизни ваших знакомых. Напротив имени накидайте круг вопросов, которые вы можете задать при встрече.

Например: «Что ты чувствуешь в связи с переездом?», «Как ты чувствуешь себя после отпуска?»

### **Показать участие и заботу**

Чтобы вам отвечали искренне и неоднозначно, покажите заинтересованность. Запишите разные фразы, которые выразят вашу заботу.

Например: «Я волнуюсь за тебя».

### **Внимательно выслушать**

Активному слушанию мешают наши мысли — советы, о которых нас не просят, истории из собственной жизни, критика. Вспомните разговор, в котором вы перебивали собеседника. Проанализируйте, что вам мешало внимательно слушать?

### **Найти общее чувство**

Наверняка рассказ собеседника всколыхнет в вас какое-то чувство. Подчеркните его. Ниже запишите, какие общие чувства испытывали вы и ваш собеседник в недавнем разговоре.

Например: «Помню, я так же волновался, когда проходила реструктуризация компании, где я раньше работал».

*Из книги  
«Конфликт —  
это подарок»*

# Обратная связь

Из книги  
«Эмоциональная  
смелость»

Чтобы изменить отношения с окружающими, нужно понять, как они вас «считывают». Для этого используйте инструмент «обратная связь». Вот схема, которая поможет узнать, что о вас думают в вашем окружении. Помните: не слыша других, вы будете повторять одни и те же ошибки.

**Шаг 1.** Четко обозначьте, что вы хотите получить честную обратную связь.

Вы можете сказать: «Мне не нужна вежливость, мне нужна польза». Объясните собеседнику, что вы хотите извлечь из разговора максимум выгоды, но ничего не выйдет, если он не скажет того, что на самом деле думает. Запишите сюда, как именно вы начнете разговор.

---

---

**Шаг 2.** Сосредоточьтесь на будущем.

Спросите себя, что вы можете сделать лучше, а не что вы уже сделали не так.

---

---

**Шаг 3.** Копайте глубже.

Не ограничивайтесь одним вопросом. Предоставьте собеседнику несколько возможностей дать вам обратную связь, чтобы он чувствовал себя комфортно. Возможно, стоит спросить о конкретных ситуациях. Напишите вопросы, которые вы планируете задать.

---

---

**Шаг 4.** Слушайте безоценочно.

Не оценивайте отклик: ни позитивный, ни негативный. Поблагодарите за искренность и дайте знать, что считаете наблюдения собеседника полезными. Подберите эти слова прямо сейчас.

---

---

**Шаг 5.** Записывайте услышанное.

У этого приема две цели. Во-первых, небольшие паузы покажут, что вы воспринимаете услышанное серьезно. Во-вторых, у собеседника будет время, чтобы собраться с мыслями и добавить еще что-то. Можете записывать прямо сюда.

---

---

# 16 стратегий, которые помогут найти подход к другим людям

Из книги  
«Эмоциональный  
интеллект 2.0»

Ниже — 16 стратегий, которые помогают развить социальную восприимчивость. Поставьте галочки напротив тех пунктов, которые вы практикуете. Утверждения, оставшиеся без отметок, возьмите за идеи для тренировки: чем чаще вы будете следовать этим советам, тем лучше будете понимать эмоции и угадывать мысли других людей.

1. Я приветствую людей по имени.
2. Я всегда наблюдаю за языком тела.
3. Я своевременно реагирую на вопросы, потому что всегда внимательно слушаю.
4. Иногда я задаю вопросы не по теме, чтобы лучше понять взгляды собеседника.
5. В ходе собраний я ничего не записываю, чтобы не выключаться из момента.
6. Я планирую вечеринки заранее, чтобы мне ничего не мешало общению.

7. Когда я слушаю собеседника, я сконцентрирован на его словах, а не на том, что я хочу ответить.

8. Я живу в мгновении — не думаю о прошлом или будущем каждую минуту.

9. Иногда я просто так гуляю по офису, просто наблюдаю.

10. При просмотре кинофильмов я обращаю внимание, как герои выражают эмоции.

11. Я люблю наблюдать за людьми.

12. Я понимаю правила игры в рабочей среде.

13. Я не боюсь задавать вопросы, даже глупые.

14. Я часто ставлю себя на место другого, чтобы понять его чувства.

15. Я всегда пытаюсь увидеть общую картину.

16. Зайдя в комнату, я легко понимаю, какая атмосфера там царит.

Сегодня примените одну или две из вышеперечисленных стратегий, напротив которых вы не поставили галочки.

# Эмоциональный интеллект на работе

Работа — сфера, в которой неуместные эмоции могут сорвать сделку, лишить прибыли или испортить отношения с важными партнерами. Если коллега или клиент окажутся во власти чувств, они будут игнорировать ваши логичные доводы и буквально не слышать вас. Чтобы этого не произошло, нужно снизить влияние эмоций на ситуацию. Вот советы, которые помогут найти ключ к собеседнику и направить его чувственное «я» в нужное русло. Следуя нашим советам, вы можете прямо в сборнике составить примерный план будущего диалога.

Подумайте, на эмоции какого человека вы хотели бы повлиять. Запишите его имя.

Я хочу повлиять на \_\_\_\_\_

1. Подумайте, что, по вашему мнению, скрывается за эмоциями человека, на которого вы хотите повлиять. Постарайтесь поставить себя на место собеседника. Запишите, как бы вы донесли до него свои мысли.

*Например: «Мне кажется, вы разочарованы, что мы до сих пор не пришли к согласию. Учитывая, сколько времени вы потратили на подготовку этого нового варианта документа, я вполне могу понять ваши чувства».*

---

---

---

2. Какая общая задача стоит перед вами?

*Например: «Перед нами непростая задача — прийти к договоренности, которая устроила бы и мое, и ваше руководство. На мой взгляд, любое решение, которое мы примем, должно быть взаимовыгодным. Если вы не против, давайте обсудим, что важно для вашей стороны, а что — для моей».*

---

---

---

**3. В каких выражениях вы можете признать высокий статус оппонента, не принижая при этом собственный?**

*Например: «Я очень рад возможности работать с вами. Думаю, каждый из нас сможет внести весомый вклад в это сотрудничество. Вы специалист в экономике и, как я считаю, лучший в своей области. А я знаю, как сделать так, чтобы обычный читатель понял, о чем вы говорите» (из разговора редактора с профессором).*

---

---

---

**4. Сделайте вид, что вам нужно ненадолго прерваться. Озвучьте (а пока запишите сюда) эмоции — свои и чужие.**

*Например: «Я расстроен тем, как идет процесс переговоров, и подозреваю, что вы тоже. Давайте сделаем пятнадцатиминутный перерыв, чтобы подумать, как мы могли бы эффективнее работать вместе и сэкономить время и нервы?»*

---

---

**5. Смените состав участников или место переговоров. Запишите идеи, как можно реализовать совет на практике.**

*Например: «Предлагаю, чтобы наши помощники поработали полчаса и совместно решили, как нам двигаться дальше. А затем вернемся к этому вопросу».*

---

---

---

## Расшифровываем вербальную информацию

Из книги  
«Эмоциональный  
интеллект  
для менеджеров  
проектов»

В действительности эмоции редко бывают облечены в слова; гораздо чаще они выражаются с помощью иных сигналов. Чтобы постичь чувства другого человека, нужно уметь расшифровывать информацию, передаваемую невербальными путями: интонацию голоса, жесты, выражение лица и тому подобное.

Закройте листком правую часть таблицы с описанием. Посмотрите на лица и попытайтесь угадать, какие эмоции выражает каждое из них. Уберите листок и проверьте себя, насколько вы были точны.

	<b>ПЕЧАЛЬ:</b> Уголки рта опущены, внутренние уголки бровей подняты вверх и сведены, глаза слегка прикрыты
	<b>ГНЕВ:</b> Зубы стиснуты, губы сведены, внутренние уголки бровей опущены вниз и сведены, глаза широко раскрыты, ноздри раздуты
	<b>СТРАХ:</b> Рот искажен либо уголки рта опущены, глаза широко раскрыты, брови сведены и подняты
	<b>СЧАСТЬЕ:</b> Улыбка, округлые щеки, гусиные лапки в уголках глаз
	<b>ВОСТОРГ:</b> Широкая улыбка, глаза широко раскрыты, брови подняты, рот открыт
	<b>НЕЖНОСТЬ:</b> Легкая улыбка, глаза открыты и увлажнены

# Закрепляем результат

**Развиваем эмоциональный интеллект каждый день**

Из этого раздела вы узнаете, как не потерять то, что вы обрели, благодаря упражнениям и советам из этого сборника.

# Дневник эмоций

Из книги  
«Как рождаются  
эмоции»

Дневник — эффективный инструмент по развитию эмоционального интеллекта. Записывая события и чувства, вы учитесь внимательности по отношению к себе и окружающим. В течение недели каждый вечер отмечайте в дневнике эмоции, испытанные за день.

-  РАДОСТЬ
-  ГНЕВ
-  ИНТЕРЕС
-  СТРАХ
-  ДОВЕРИЕ
-  УДИВЛЕНИЕ
-  ГРУСТЬ
-  ОТВРАЩЕНИЕ

# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

**ПОНЕДЕЛЬНИК**



**ВТОРНИК**



**СРЕДА**



**ЧЕТВЕРГ**



**ПЯТНИЦА**



**СУББОТА**



**ВОСКРЕСЕНЬЕ**



## 50 оттенков чувств

Из книги  
«Простые  
практики.  
Осознанность»

«Что я чувствую?» — задавайте себе этот вопрос как можно чаще. Мелкие события, как правило, проходят мимо нас. Мы не замечаем, как щекочут кожу капельки воды, как солнечные лучи заставляют жмуриться и улыбаться одновременно, как простое «спасибо» способно поднять настроение на целый день. Ниже — таблица для наблюдения за внутренними чувствами. Такой анализ эмоций поможет лучше узнать себя и развить внимательность.

Приятно	Неприятно	Нейтрально
<p>Утренний душ. Теплая вода на коже — это очень приятно.</p>	<p>Идет дождь, сыро, холодно. Нахожу такую погоду совершенно неприятной.</p>	<p>Дорога от парковки до офиса. Особо прекрасной ее не считаю, но она мне и не мешает.</p>

## Чек-лист «Вот это день!»

Еще один способ фиксировать эмоции — чек-лист, в котором нужно записывать всего два слова в день. Каждый вечер в строке «сегодня» записывайте одно слово, характеризующее прошедший день. В строке «завтра» — слово, описывающее мечты на завтра.

# Вот это день!

## Дневник-минутка

Каждый вечер в строке «сегодня» записывай одно слово, характеризующее прошедший день. В строке «завтра» — слово, описывающее мечты на завтра. И наблюдай за чудесами!

 сегодня	
 завтра	
	
	
	
	
	
	
	

# Заключение. Что дальше?

Эмоции — наш дар. Управлять ими — значит не искоренять, а эффективно использовать в своих целях. Чувства помогают нам налаживать контакты, решать проблемы, быть гибкими и добиваться того, чего мы хотим. Не игнорируйте их. Прислушивайтесь к себе. Отвечайте эмоциям любовью и пониманием. Каждый день.

Эмоциональный интеллект — это простор для развития. Упражнения из воркбука можно проделывать неоднократно, и каждый раз вы будете замечать что-то новое в себе.

Будьте эмоционально гибкими и открытыми к переменам! Удачи!

# Что почитать

Для заметок

«Где живут эмоции»

«Эмоциональный интеллект 2.0»

«Как рождаются эмоции»

«Эмоциональная смелость»

«Простые практики. Умение отпускать»

«Преодоление страха»

«HBR Guide. Эмоциональный интеллект»

«Эмоциональный интеллект. Российская практика»

«Эмоциональный интеллект в переговорах»

«Эмоциональный интеллект для менеджеров проектов»

«Конфликт — это подарок»

Для заметок



**МИФ**