

# УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

*на основе способностей  
эмоционального интеллекта*

ОТЧЕТ **ДЛЯ СОТРУДНИКА**

СОТРУДНИК 67



СДЕЛАЙТЕ ЭМОЦИИ СВОИМ РЕСУРСОМ!

## ОБ ОТЧЕТЕ:

Отчет показывает результаты, полученные при прохождении теста эмоционального интеллекта (ТЭИ)\* и предназначен для выявления эмоционально-интеллектуального потенциала.

Эмоции — это не только реакции, но и информационные сигналы и ресурсы, которые помогают действовать точнее, думать глубже и взаимодействовать эффективнее.

## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это совокупность когнитивных способностей:

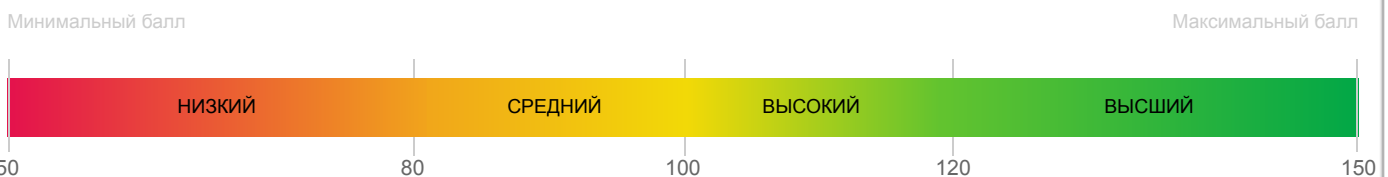
- саморегуляция,
- влияние на эмоции других,
- эмпатия,
- анализ изменений эмоциональных реакций,
- сознательное применение энергии эмоций для усиления деятельности и мышления и тд.

Эти способности являются фундаментом всех гибких навыков.

Сочетание уровней развития ЭИ способностей **составляет основу управленческого потенциала и дает четкое представление о возможностях человека успешно решать управленческие задачи, восстанавливаться после стресса и предотвращать выгорание.**

## В КАКОЙ ШКАЛЕ ПРОВОДИТСЯ ИЗМЕРЕНИЕ?

Результаты теста выражаются в балах. Максимальный балл - 150.



Выборка тестируемых распределяется в 4-х диапазонах: Низкий (от 50 до 80 баллов), Средний (81 – 100 баллов), Высокий (101 – 120 баллов) и Высший (121 – 150 баллов). При этом, только 32% людей показывают результаты ниже 85 и выше 115 баллов.

\*Методика ТЭИ — русскоязычная методика измерения эмоционального интеллекта, разработанная под руководством д.психол.н., проф. ИП РАН Е.А. Сергиенко на основе теоретической модели эмоционального интеллекта как способности.

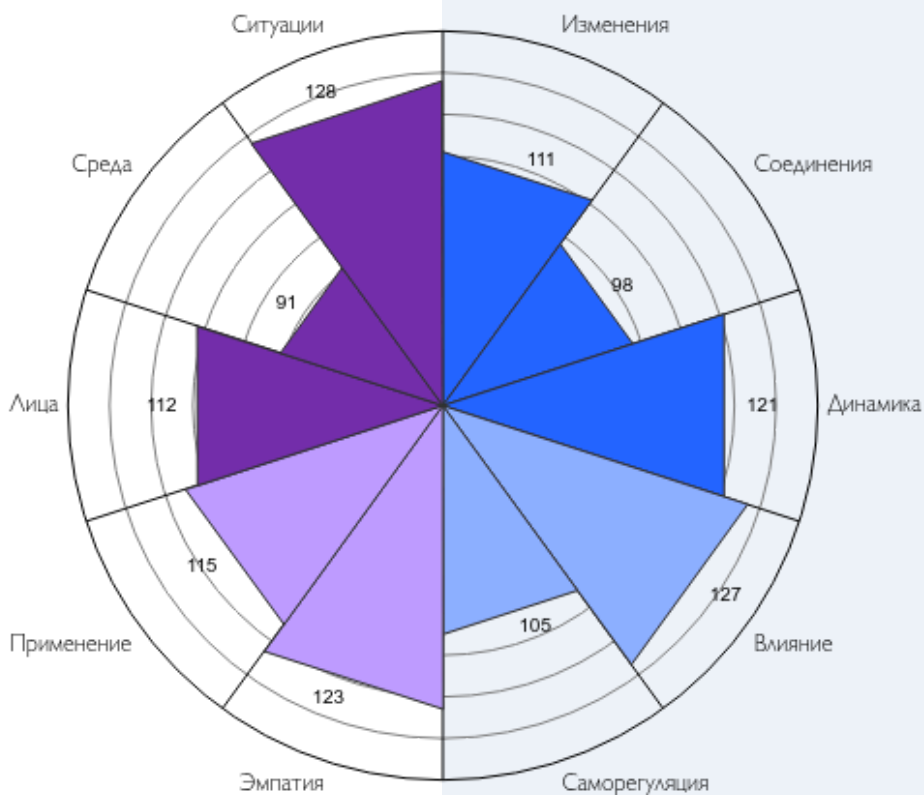
# Сотрудник 67

## Опытный

## Стратегический

Распознавание

Анализ



Использование

Управление

### Общий ЭИ 134 балла

**Опытный ЭИ 128 баллов**

Распознавание эмоций	120 баллов
Лица	112 баллов
Среда	91 балл
Ситуации	128 баллов

Использование эмоций	124 балла
Применение	115 баллов
Эмпатия	123 балла

**Стратегический ЭИ 123 балла**

Анализ эмоций	116 баллов
Изменения	111 баллов
Соединения	98 баллов
Динамика	121 балл

Управление эмоциями	119 баллов
Саморегуляция	105 баллов
Влияние	127 баллов

# ВАШ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Сотрудник 67  
24.11.2020



На высоком уровне распознаете эмоции в лицах, но более внимательны к эмоциональной картине группы в целом.

Вы высокоэмпатичны, при этом в большинстве случаев можете гибко направлять эмоции на достижение результата.

Вы прекрасно прогнозируете эмоциональное поведение людей, при этом чуть хуже понимаете их чувства.

У вас максимально высокий уровень влияния на других при более низкой саморегуляции.

# 134

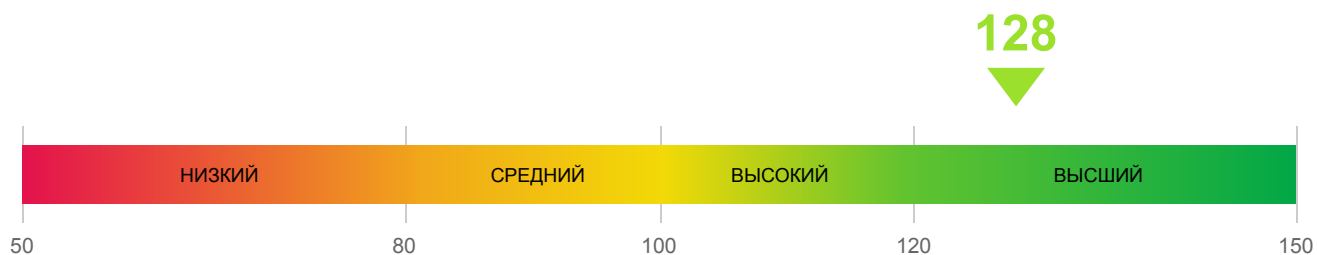
## балла

# СООТНОШЕНИЕ ОПЫТНОГО И СТРАТЕГИЧЕСКОГО ЭИ

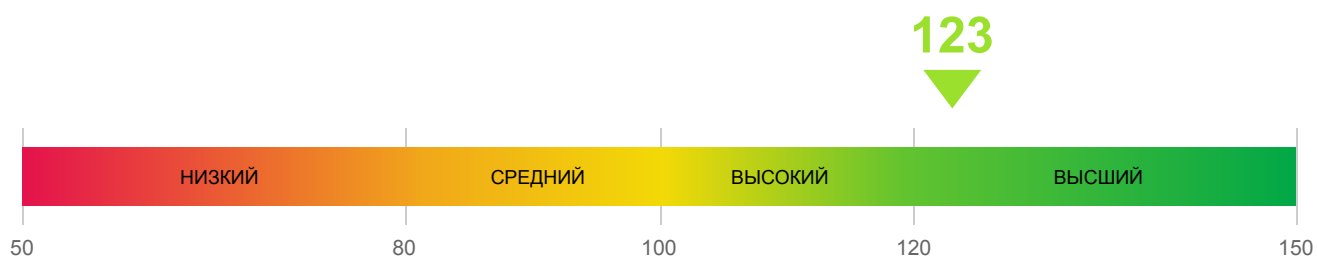
Опытный ЭИ – способности ориентироваться в ситуативном эмоциональном контексте, быстро принимать решения, опираясь на эмоциональную информацию.

Стратегический ЭИ – способности планировать и выстраивать стратегии поведения на будущее, анализировать эмоциональную информацию и прогнозировать последствия.

## Опытный

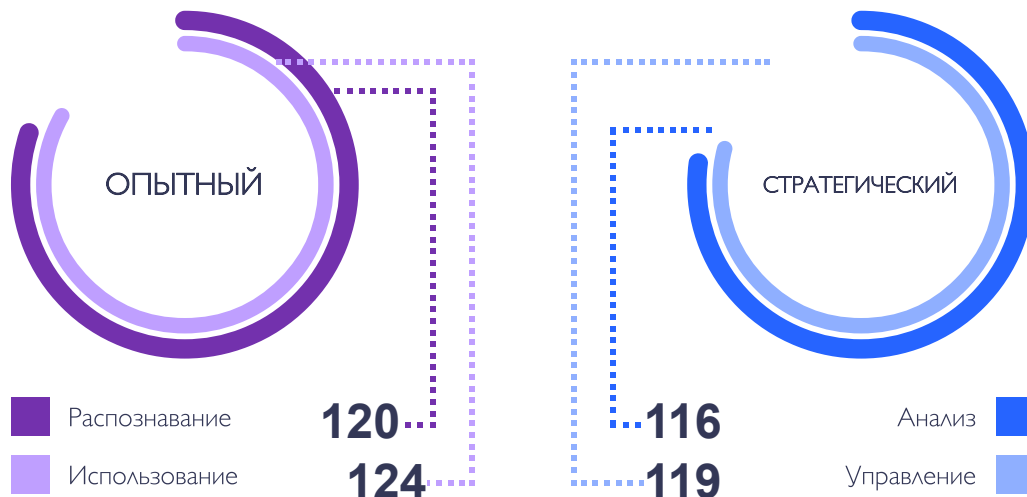


## Стратегический



## ОПЫТНЫЙ ЭИ ВЫШЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ЭИ НА 5 БАЛЛОВ.

У вас наблюдаются: адаптивность в моменте, широкая вариативность поведенческих стратегий. Вы способны принимать адекватные решения как в ситуациях высокой неопределенности, так и просчитывая долгосрочные последствия эмоциональных сценариев.



# СООТНОШЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ВЕТВЕЙ ЭИ

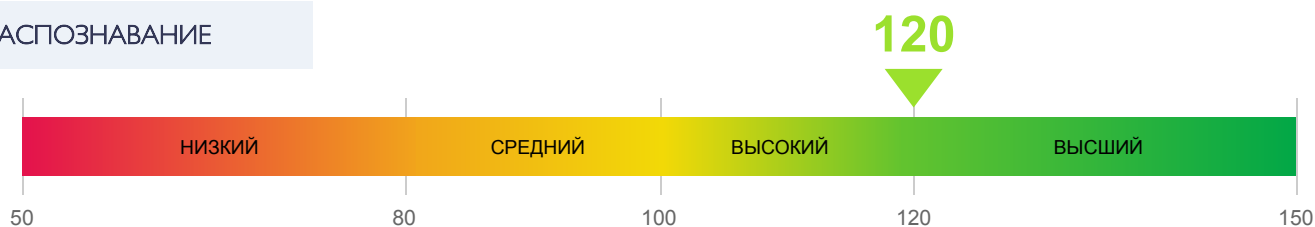
**Распознавание эмоций** – это способность распознавать свои эмоции и эмоции окружающих через речь, мимику, внешний вид, физические проявления эмоций, определять эмоции через произведения искусства, способность соотносить свои телесные ощущения с переживаемыми эмоциями, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств. Включает 3 раздела: *Лица, Среда, Ситуации*.

**Использование эмоций для решения задач** – это способность грамотно использовать определённые эмоции в качестве основы для принятия решений, для повышения эффективности мышления и деятельности, для решения конкретных задач. Включает 2 раздела: *Применение, Эмпатия*.

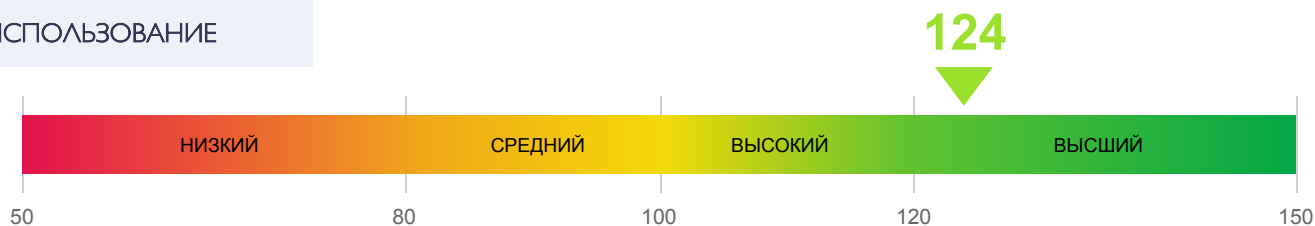
**Анализ эмоций** – это способность понимать и анализировать сложные эмоции и чувства, распознавать причины эмоций, а также прогнозировать последствия эмоций и эмоциональные сценарии, как эмоции переходят от одной к другой. Включает 3 раздела: *Изменения, Смешивания, Динамика*.

**Управление эмоциями** – это способность регулировать свои эмоции и влиять на эмоции других людей, создавать эффективные стратегии, которые помогают вам в достижении целей, способность “заражать” своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи. Включает 2 раздела: *Саморегуляция, Влияние*.

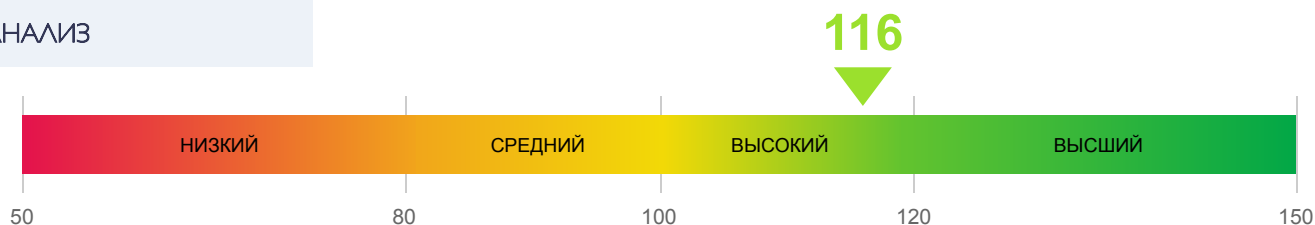
## РАСПОЗНАВАНИЕ



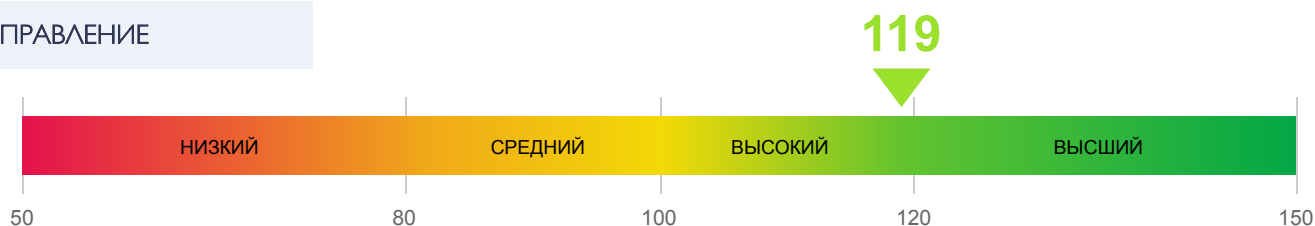
## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



## АНАЛИЗ



## УПРАВЛЕНИЕ



На последующих страницах вы найдете разбор разделов, которые помогут использовать ваш эмоционально-интеллектуальный потенциал в работе и жизни.

# Распознавание эмоций

## РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ В ЛИЦАХ



Насколько точно вы можете распознавать эмоции по выражению лиц. Эта способность помогает мгновенно “читать” окружающих, определять их настроение, что может улучшать коммуникацию на работе и укреплять личные связи.



В основном вы хорошо распознаете эмоции по мимике. Вы можете отличать интерес, удивление, отвращение, доверие и другие эмоции и их интенсивность в выражениях лиц окружающих. Достаточно точно выражаете свои эмоции. Однако бывают моменты, когда некоторые детали в мимике ускользают от вашего внимания и небольшая часть эмоционально окрашенной информации может теряться.

### ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ

### КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Для поддерживающего развития данной способности, обращайтесь больше внимания на различные оттенки своих эмоций и эмоций окружающих, что вы или другой человек чувствует: тревогу или это уже страх, граничащий с ужасом; небольшую досаду или уже злость. Ведите дневник эмоций, обозначая свои эмоции, интенсивность их проявления (на сколько у Вас сильная радость, злость или интерес). Воспользуйтесь дидактическим материалом «Эмоциональным термометром» для поддержки распознавания своих эмоций (8 базовых эмоций и их оттенков, 3 социально-обусловленные эмоции). Сделайте фотоколлаж себя, изображающего следующие эмоции: интерес, восхищение, страх, удивление, печаль, скука, злость, стыд, отметьте разницу в визуальных проявлениях (маркерах). Отмечайте широкую гамму эмоциональных проявлений других людей, мысленно проговаривайте, как эмоции сменяют друг друга. Для поддержки развития данной способности воспользуйтесь специализированными тренажерами.

Распознавание  
Использование



# Распознавание эмоций

## РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ В СРЕДЕ



Насколько хорошо вы замечаете эмоции в окружающей обстановке, например, считываете напряжённую атмосферу в комнате, энергию восторженной толпы или мрачное настроение тихого офиса.

91



Вы обычно обращаете внимание на эмоции окружающей среды, берете во внимание цветовые, звуковые и другие характеристики окружающего вас пространства. Тем не менее можете упускать из виду часть эмоциональной информации и допускать ошибки в оценке эмоционального фона окружающей вас среды. Что может помочь или, при недостатке внимания, мешать, в решении некоторых деловых и жизненных задач,

### ЯВЛЯЕТСЯ ЗОНОЙ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РОСТА

### КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная способность развита менее остальных. Рекомендации по развитию: Обращайте внимание на эмоциональный фон в местах, где Вы бываете, например, когда Вы заходите в переговорную и не видите еще лица людей, отмечайте, какой эмоциональный посыл транслируется. Попробуйте собрать подборку изображений, которые ассоциируются у Вас с конкретными эмоциями или состояниями (радость, печаль, злость, страх, доверие, интерес, отвращение, удивление). Мысленно отмечайте, какие эмоции возникают у Вас, когда Вы посещаете новое место (это может быть как помещение, так и открытое пространство, лес и т.п.) Отмечайте эмоции, которые вызывают у Вас определенные музыкальные произведения, сделайте музыкальные подборки на различные эмоциональные состояния.

■ Распознавание  
■ Использование



# Распознавание ЭМОЦИЙ

## РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ В КОНТЕКСТЕ СИТУАЦИЙ



Насколько точно вы можете распознавать эмоции в контексте ситуаций. Данная способность помогает определять эмоции в условиях действия посторонних факторов и изменяющихся обстоятельств взаимодействия.

128



В большинстве случаев вы очень хорошо улавливаете эмоциональную картину происходящего, считываете общую атмосферу, учитывая невербальные сигналы и внешние обстоятельства. Ваша способность быстро распознавать эмоции в контексте ситуации значительно укрепляет информационную базу для принятия взвешенных решений — как в бизнесе, так и в жизни.

### ЯВЛЯЕТСЯ СИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Вы достигли значительного мастерства в распознавании эмоций в ситуациях, используйте данную способность как опору в работе с эмоциями. Продолжайте совершенствоваться: в любых ситуациях, в т.ч. эмоционально насыщенных, отмечайте общую эмоциональную картину взаимодействия, какие эмоции испытываете вы и другие люди в данной ситуации. Уделяйте внимания не только словам, но и интонации, тембру голоса и паузам, обратите внимание на язык тела и мимику людей вокруг вас. Отмечайте также личные привычки, у каждого человека есть свои уникальные способы выражения эмоций, зная которые, можно более точно распознавать его истинные эмоции, а также культурные различия: эмоции могут выражаться по-разному в зависимости от культурного контекста, будьте внимательны к культурным нормам и традициям. Узнавайте индивидуальные особенности близких вам людей — это поможет лучше их понимать.

■ Распознавание  
■ Использование



# Использование эмоций

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭМОЦИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Насколько эффективно вы можете применять эмоции в действиях и мышлении. Использование эмоций как ресурса повышает креативность, устойчивость и эффективность в достижении целей как на работе, так и в личной жизни.

115



Вы часто направляете энергию эмоций туда, где она будет максимально полезна. Способны соотнести конкретные задачи с определёнными эмоциями. Например, испытывая печаль, применяете ее ресурс для аналитической работы, где она помогает сосредоточиться, а радость — для генерации идей. Во взаимодействии с эмоциями других во многих ситуациях вы направляете эмоции на действия, где они также могут быть полезны. Хотя в некоторых случаях, особенно при высокой стрессовой нагрузке это может вызывать сложности.

### ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ

### КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Поддерживайте данную способность, наблюдая за тем, как эмоции влияют на вашу деятельность. Вспоминайте ситуации, в которых Вы (ваше окружение) были на вершине своей успешности. Перед началом новой деятельности осознавайте свое эмоциональное состояние и соотносите его с предстоящим действием. Старайтесь при возможности подбирать задачи под актуальное эмоциональное состояние и тренировать сознательное применение ресурса эмоций в решении задач используя специализированные тренажеры и дидактические материалы, такие как "измеритель настроения"

■ Распознавание  
■ Использование



# Использование эмоций

## ЭМПАТИЯ



Насколько развита у вас способность к эмпатии. Эмпатия является основой глубоких отношений, способствуя доверию, командной работе, разрешению конфликтов и поддержке как в профессиональной, так и в личной сфере.

123



Вы точно чувствуете переживания другого человека, присоединяетесь к ним в большинстве ситуаций. Вы с легкостью проживаете телесные проявления эмоций других людей. Вы ощущаете эмоции других, а также перемены в эмоциональных состояниях. Вероятно, Вы успешно ориентируетесь на эмоции другого в повседневной жизни, что позволяет вам создавать атмосферу взаимопонимания и доверия вокруг себя.

ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Поддерживайте свои эмпатические способности. Читайте художественную литературу, смотрите фильмы, обогащайте свой опыт. В малопонятных для себя случаях направляйте больше вопросов другим людям о том, как бы они могли описать разнообразные эмоции через ощущения. При необходимости, развивайте свою способность чувствовать то, что чувствует другой человек, присоединяясь к нему и повторяя телесный портрет его эмоций

Распознавание  
Использование



# Анализ эмоций

## АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИЙ



Насколько точно вы можете анализировать смену эмоций. Понимание переходов (например, от радости к восторгу) помогает отслеживать изменений эмоций и адаптироваться к ним, что способствует взаимодействию.

111



Обычно вы достаточно хорошо анализируете изменения в эмоциональных проявлениях человека, причины и последствия различных эмоций, их переходы друг в друга. С небольшими неточностями вы способны предположить, что тревога может перерасти в ужас, грусть – в горе, а скука из-за монотонности работы – в отвращение от проекта в целом. Вы не оставляете эмоции без должного внимания и учитываете их в принятии решений, в прогнозировании результатов.

### ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ

### КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Для поддерживающего развития этой способности рекомендуется сосредоточиться на прогнозировании эмоциональных реакций, стремясь предвидеть не только непосредственный отклик, но и возможные последующие трансформации. Особую ценность представляет анализ нестандартных сценариев эмоциональных изменений в экстремальных ситуациях – будь то острые конфликты, периоды сильного стресса или моменты интенсивной радости. Для более глубокого освоения этой способности полезно использовать творческие методы: описывать эмоциональные переходы через природные метафоры (например, "гнев как гроза"), визуализировать динамику эмоций в виде графических схем, или подбирать музыкальные аналогии для различных эмоциональных состояний и их эволюции.

■ Анализ  
■ Управление



# Анализ эмоций

## АНАЛИЗ СОЕДИНЕНИЯ ЭМОЦИЙ В ЧУВСТВА



Насколько хорошо вы можете анализировать соединение эмоций в чувства. Анализ сочетаний эмоций и сложных чувств способствует пониманию подлинных переживаний других, что помогает выстраивать взаимоотношения с окружающими.

98



Вы можете понять сложные эмоциональные состояния, комплекс эмоций и чувств, испытываемых человеком. У вас есть понимание, что можно испытывать несколько эмоций одновременно, порой даже противоречивых, таких как злость и радость. Например, радоваться успехам других, но одновременно злиться на себя. При этом, у Вас могут быть сложности в понимании эмоциональных подтекстов взаимодействия, эмоциональных реакций других людей.

### ЯВЛЯЕТСЯ ЗОНОЙ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РОСТА

### КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная способность развита менее остальных. Рекомендации по развитию: начните чаще прислушиваться к своим чувствам и пробуйте разбирать сложные эмоции на более простые составляющие – например, когда чувствуете опасение, определите, есть ли в нем тревога, страх, беспокойство или что-то еще. Чаще спрашивайте у близких, правильно ли вы называете свои сложные переживания, которые трудно описать словами. Создавайте коллажи сложных чувств используя несколько разных фотографий более простых эмоций: например, попробуйте создать коллаж чувства любви используя фотографии эмоций работы, доверия и т.д. Это поможет вам лучше их понимать и различать.

■ Анализ  
■ Управление



# Анализ эмоций

## АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ЭМОЦИЙ В КОНТЕКСТЕ СИТУАЦИЙ



Насколько точно вы можете анализировать динамику эмоций в контексте ситуаций, в зависимости от событий и обстоятельств. Анализ этих изменений помогает предвидеть реакции и адаптировать подход в динамичных ситуациях в жизни.

121



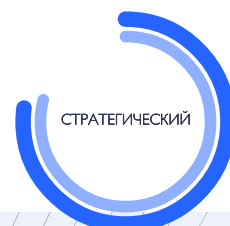
Вы способны понимать, как окружение и различные обстоятельства влияют на эмоции — даже в напряженных моментах и стрессовых ситуациях. Ваша способность определять степень и формат влияния внешних факторов на настроение и чувства в большинстве случаев оказывается верной. Вы можете определить значимость различной эмоциональной информации и сделать на ее основе достоверные и точные выводы и прогнозы.

### ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

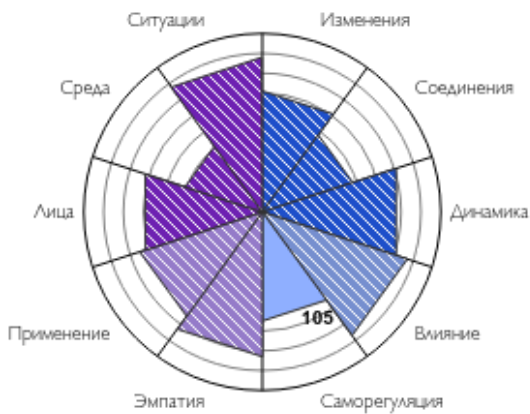
Для поддержания данной способности рекомендуем внедрить практику глубокого пост-анализа: после значимых событий (например, сложных переговоров, конфликтных ситуаций или важных презентаций) задавайте себе серию структурированных вопросов. Во-первых: "Какие именно эмоции я испытывал(а) на разных этапах ситуации и какие конкретные факторы их вызвали?" (например, раздражение из-за перебивания коллегой или волнение при упоминании определённых цифр). Во-вторых: "Что послужило эмоциональным 'переключателем'?" (возможно, изменение тона голоса собеседника или неожиданный поворот в дискуссии). В-третьих: "Как мои эмоциональные реакции повлияли на конечный результат?" (например, подавленное состояние после критики снизило продуктивность или, наоборот, злость придала решительности). Выделяйте 2–3 ключевые ситуации в неделю для детального анализа, фиксируя не только сами эмоции, но и их триггеры, динамику изменения и конечное воздействие на результат. Для наглядности можно использовать табличную форму записи с колонками: "Ситуация", "Доминирующие эмоции", "Явные триггеры", "Неосознанные причины", "Влияние на исход".

Анализ  
Управление



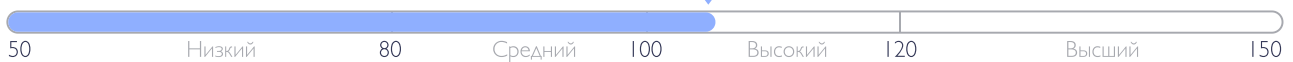
# Управление эмоциями

## РЕГУЛЯЦИЯ СВОИХ ЭМОЦИЙ



Насколько эффективно вы можете регулировать свои эмоции. Эффективная регуляция помогает сохранять продуктивность и работоспособность в любых условиях, не поддаваться стрессу, поддерживать профессионализм.

105



Вы достаточно хорошо управляете своими эмоциями, можете вызвать нужную эмоцию для решения рабочей задачи, настроитесь на нее. Но бывают ситуации, в которых Вам может быть сложно справиться с эмоционально – насыщенными, стрессовыми состояниями. У Вас достаточно ресурсов поддержать себя, справиться с выгоранием, однако в нетипичных ситуациях у Вас могут быть сложности с тем, чтобы собраться и настроиться на рабочие задачи.

**ВХОДИТ В ЗОНУ УСТОЙЧИВОСТИ**

**КАК РАЗВИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ**

Развивайте «эмоциональную пластичность»: учитеcь быстро переключаться между эмоциями, если этого требует ситуация. Отработайте методы, позволяющие вернуться в равновесие за 1–2 минуты прямо в ходе сложной ситуации (например, техника "заземления" через органы чувств, короткая концентрация на дыхании).

■ Анализ  
■ Управление



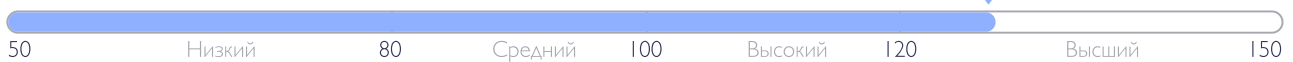
# Управление эмоциями

## ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИИ ДРУГИХ



Насколько хорошо вы можете влиять на эмоции других людей. Способность вдохновлять, успокаивать или мотивировать укрепляет коммуникацию, разрешение конфликтов и создание позитивной атмосферы на работе и в личной жизни.

127



Вы способны оказывать влияние на эмоции окружающих на достаточно высоком уровне, управлять эмоциональной динамикой людей. В эмоционально насыщенных ситуациях и командном взаимодействии вы можете изменить эмоциональный настрой, вовлекая в свои идеи и проекты и заряжая своей эмоциональной энергией.

### ЯВЛЯЕТСЯ СИЛЬНОЙ СТОРОНОЙ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ, РЕКОМЕНДАЦИИ

Вы мастерски владеете искусством влияния на эмоции других. Практикуйтесь в управлении групповой динамикой. Используйте глубокое понимание индивидуальных триггеров и ценностей людей для их мотивации. Ваше влияние должно быть не общим ("Давайте сделаем!"), а персонализированным, основанным на том, что важно для конкретного человека. Попробуйте использовать более сложные техники, например, «эмоциональное моделирование» – когда вы заранее продумываете, какие эмоции хотите вызвать у человека, и подбираете соответствующие слова и действия.



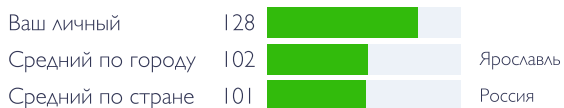
В этом блоке представлено сравнение результатов участника со средними показателями ЭИ русскоговорящей выборки по стране и городу.



## Общий уровень эмоционального интеллекта



## Опытный



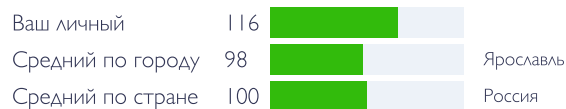
## Стратегический



## Распознавание



## Анализ



## Использование



## Управление



Общее количество в выборке более 19000 человек, средний возраст 32 года.

# НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

## Опытный

## Стратегический

### 1 Распознавание

Распознавание эмоций для вас – зона устойчивости. Поддержать развитие данных способностей вам помогут специальные упражнения:

#### Примеры тренажеров WAY2WEI:

- Какую эмоцию испытывает герой (фото/видео)
- Распознавание эмоций по голосу
- Распознавание эмоций по описанию

#### Посмотреть для саморазвития:

**"Авиатор"** — показано, как герой наблюдает за поведением окружающих, стараясь понять, что с ними происходит.

**"Ваша честь"** — отличное наблюдение за невербальной коммуникацией.

В поддержании осознанности вам поможет дневник эмоций, где фиксируете названия эмоций и отмечаете интенсивность их проявления. Особое внимание уделите своим ощущениям, которые возникают у вас при переживании каждой эмоции.

### 3 Анализ

Анализ эмоций для вас – зона роста, т.к. наименее развита в вашем профиле. Но это исправимо!

Для развития способностей анализа эмоций необходимо выполнять задания, направленные на анализ мотивов поведения, причин и последствий эмоций, установление причинно-следственных связей и построение прогнозов.

#### Зачем развивать?

Вы лучше осознаете себя, что с вами происходит, почему вы так реагируете, какие триггеры на вас влияют, а также лучше понимаете окружающих, их мотивы поведения и поступков.

#### Примеры тренажеров WAY2WEI:

- Универсальные причины эмоций
- Найдите причину
- Поддержки ценность

#### Посмотреть для саморазвития:

**"Головоломка" (Inside Out)** — визуальный разбор эмоций и их взаимосвязи.

**"Одержимость" (Whiplash, 2014)** — смесь амбиций, страха, гнева, вины и стремления к признанию — разворачиваются на протяжении всего фильма.

### 2 Использование

Использование эмоций для вас – сильная сторона, т.к. наиболее развита в вашем профиле.

Вы можете опираться на нее при развитии других способностей – а также осознанно задействовать ее в сложных ситуациях для облегчения взаимодействия с ресурсом эмоций. Чтобы еще сильнее прокачать данную способность, попробуйте более осознанно применять ее в различных ситуациях и при различных обстоятельствах.

#### Посмотреть для саморазвития:

**"Джерри Магуайер"** — показывает, как состояние влияет на результативность и переговоры.

**"Игры разума"** — сила эмоций в принятии нестандартных решений.

### 4 Управление

Управление эмоциями для вас – зона устойчивости. Поддержать развитие данных способностей вам помогут специальные упражнения:

#### Примеры тренажеров WAY2WEI:

- Вызови эмоцию
- Тело, мысли, фокус
- Подходящее место

#### Посмотреть для саморазвития:

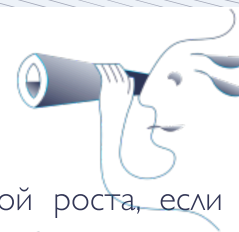
**"Стажёр"** — герой учится управлять эмоциями и оставаться устойчивым в новой среде.

**"Дьявол носит Prada"** — про самоконтроль и выдержку в токсичной среде.

**"На грани" (1997)** — фильм о том, как эмоции обнажаются в критической ситуации.

В поддержании осознанности вам поможет дневник эмоций, где отмечаете, как можно усилить эмоции, которые вам помогают, способствуют достижению результата, и как можно снизить интенсивность или изменить бесполезные эмоции.

# ОБ ОТЧЕТЕ:



Каждая способность эмоционального интеллекта (ЭИ) может быть точкой роста, если понимать в чём её суть, и как она проявляется в профессиональной деятельности.



Разработан под руководством д.психол.н.  
Е.А. Сергиенко, профессора ИП РАН.

Alpha Cronbach = 0,93

Структурная и факторная валидность:

$\chi^2 = 39,87,$

RMSEA = 0,027 (0.001; 0.044),

CFI = 0,99.

## МЕТОДИКА

Эмоциональный интеллект — это четко измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, воспринимать эмоции, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений (Mayer, Salovey, Caruso).

## СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



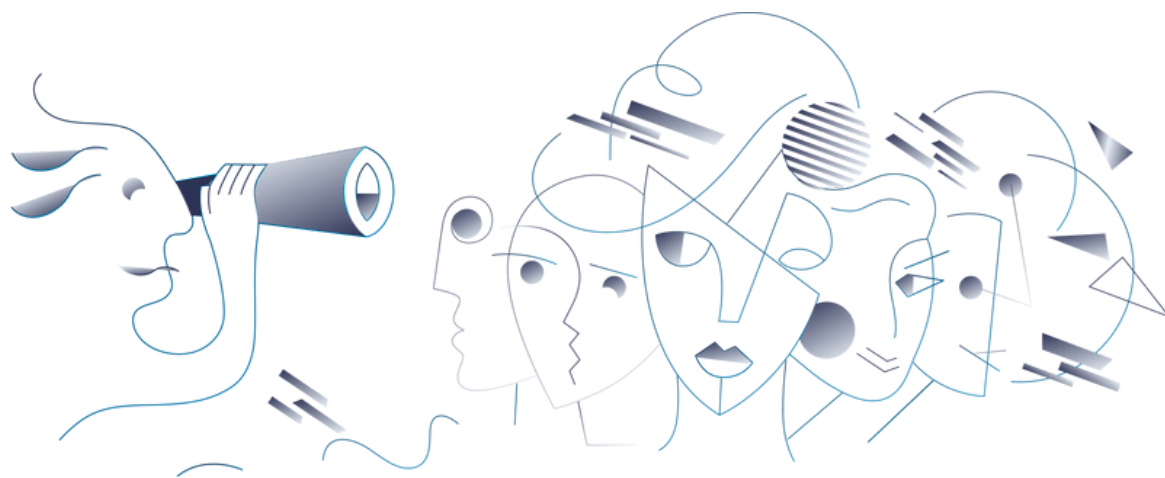
На основе модели Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо.

# ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ



Эмоциональный интеллект помогает строить качественные взаимоотношения, делать карьеру, достигать профессиональных и личных целей. Люди с высоким ЭИ: более реализованы в профессиональной деятельности, легче адаптируются в социуме, более успешны в финансовом плане, более гармоничны и удовлетворены своей жизнью.

Для руководителей и бизнес-лидеров ЭИ служит жизненно важным фундаментом: помогает принимать лучшие решения, повышать стрессоустойчивость, строить сильные команды. Исследования показывают, что выдающихся руководителей отличает высокий уровень ЭИ и способность непрерывно его развивать (Caruso, Brackett et al., 2013–2016).



# Лаборатория Эмоционального Интеллекта

El Lab – команда ученых и ИТ-специалистов

Создаем высокотехнологичные решения в области эмоционально-интеллектуального развития бизнеса.

Оцифровываем способности человека взаимодействовать с эмоциями и используем предиктивную аналитику.



**15+**

ЛЕТ занимаемся научными исследованиями в области ЭИ

**450+**

НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ в лучших научных журналах

**20**

ПАТЕНТОВ на платформу, изобретения

**Наш научный руководитель:**

д.психол.н. Е.А. Сергиенко – профессор, Институт психологии РАН

## Проводим масштабные исследования

Результаты наших исследований представлены на международных конгрессах -

**INTERNATIONAL CONGRESS ON EMOTIONAL INTELLIGENCE**

