

Творческие мастерские педагогов по разработке игр, направленных на развитие эмоционального интеллекта

«Управление своими ЭМОЦИЯМИ»

АНДРЮШИНА ОЛЬГА
профессиональный коуч,
бизнес – тренер, к.п.н.

Творческие мастерские



2

октябрь 2020

декабрь 2020

февраль 2021

апрель 2021

**Осознание
своих эмоций**
*Создание игрового
модуля 1*

**Понимание
эмоций других
людей**
*Создание игрового
модуля 2*

**Управление
своими
эмоциями**
*Создание игрового
модуля 3*

**Управление
отношениями
(создание атмосферы
контакта)**
*Создание игрового
модуля 4*





План встречи:

1. Опыт создания второго игрового модуля
2. Эмоциональный интеллект. Управление своими эмоциями
3. Игра «Эмоциональный интеллект»
4. Мозговой штурм «Идеи для третьего модуля»
5. Задание по третьему игровому модулю
6. Подведение итогов





Разминка

4

Насколько изображение на картинке ассоциируется с тем, как я себя чувствую на работе?

Как изображение на картинке ассоциируется с тем, как я хочу себя чувствовать?



ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

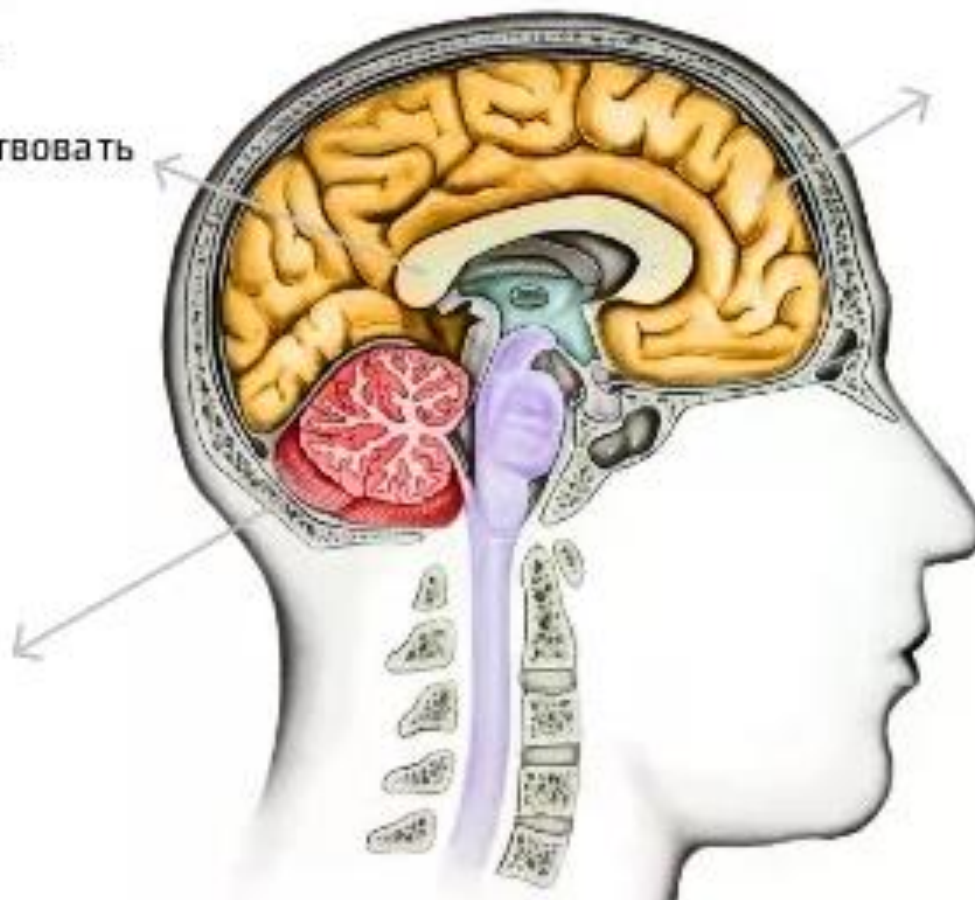
- чувствовать
- помнить
- взаимодействовать

НЕОКОРТЕКС

- говорить
- думать
- создавать
- учиться

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

- бежать
- сражаться
- замереть



Способы развития способности управления СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

1



Устранять
ошибки
восприятия

Базовые биологические эмоции и гормоны

2

- Гнев –адреналин
- Страх –норадреналин (страх как замирание) и адреналин (страх как бегство)
- Радость –эндорфин
- Удовлетворение –дофамин
- Любовь-забота –окситоцин
- Отвращение –кортизол



Выбор состояний

8

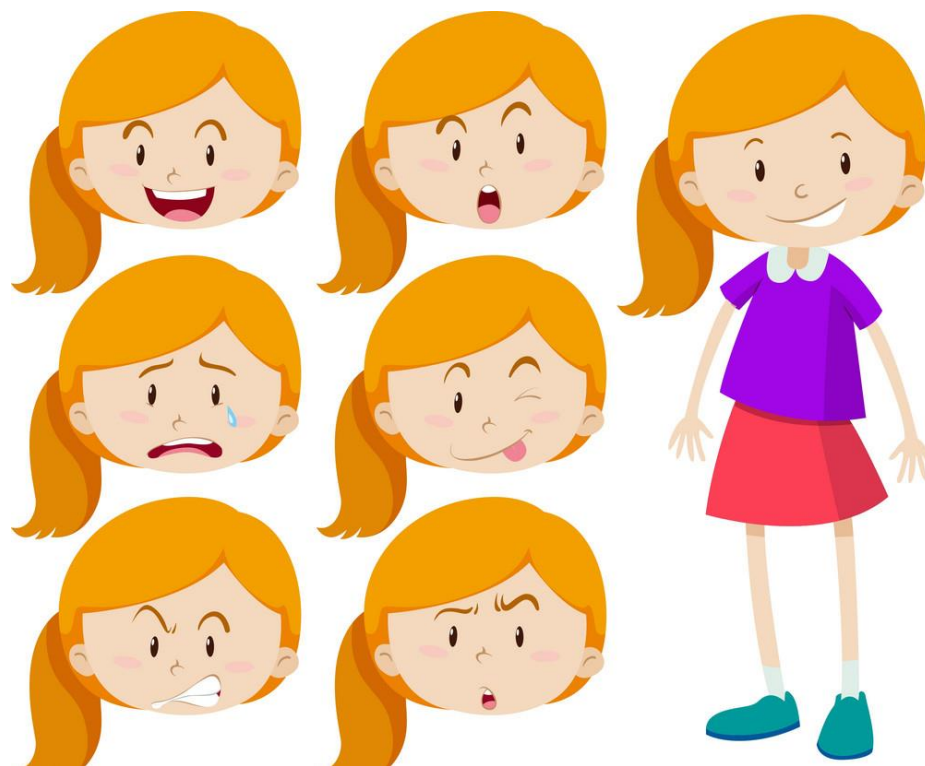


Исследования Мартина Селигмана доказали, что оптимизм, как и пессимизм – это привычки думать, и то и другое можно развивать



Мы можем выбирать эмоцию

3



5 ВИДОВ РЕАКЦИИ НА ФРУСТРАЦИЮ (ТЕОРИЯ РОЗЕНЦВЕЙГА)

1. Обвинение другого
2. Обвинение себя
3. Ссылка на обстоятельства
4. Поиск конструктивного решения
5. Юмор



Держать фокус внимания на том, что
есть, а не на том, чего не хватает

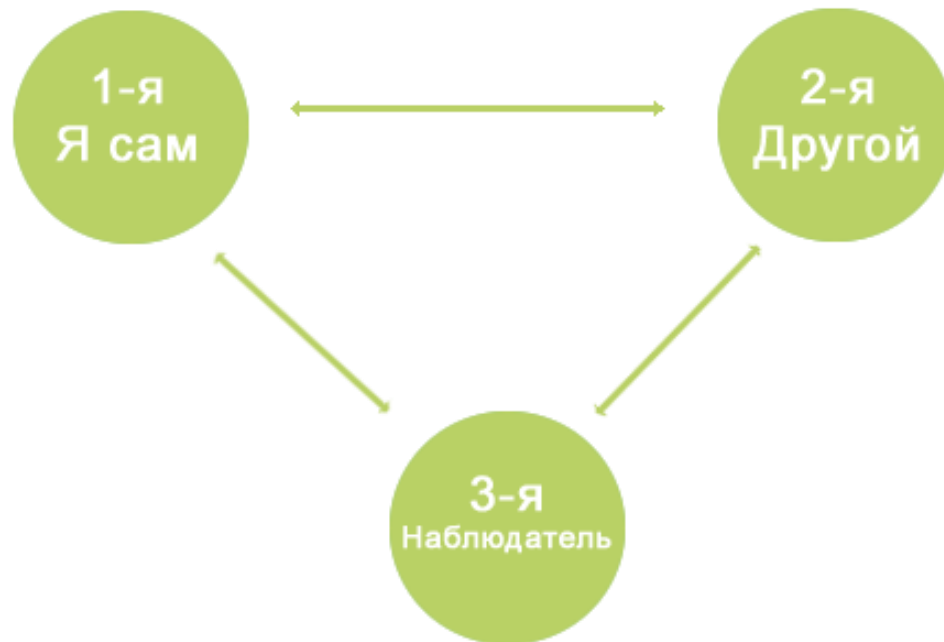
4



5

Диссоциироваться,

выходить в третью позицию восприятия



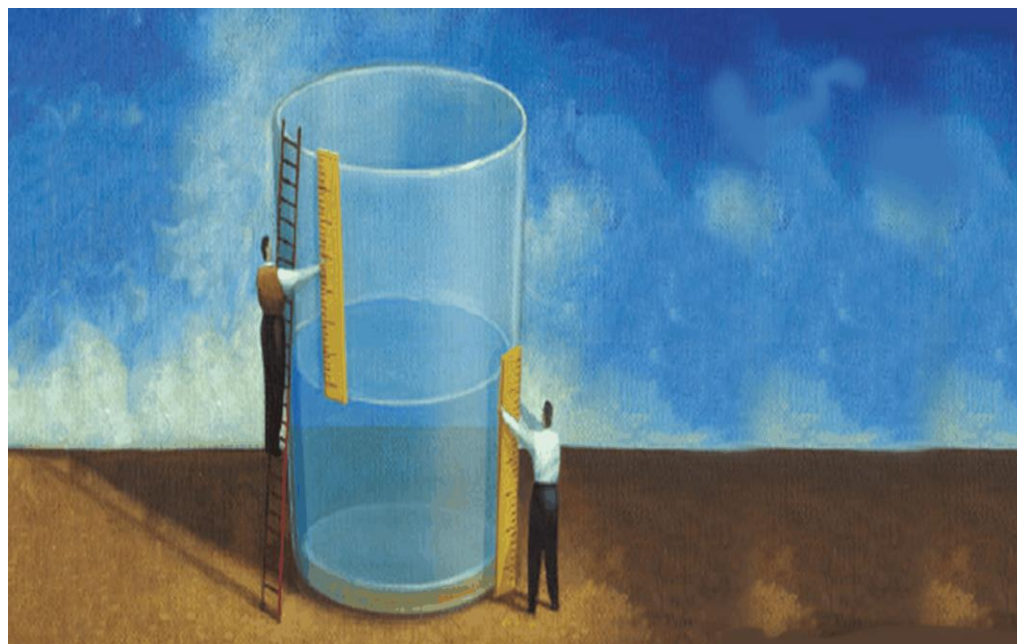
6

Рефрейминг

13

прием, позволяющий изменить точку зрения, а, следовательно, и восприятие события или предмета.

Видео:
«Стакан
наполовину...»



Цепочка АВС

Проблема	Мысли	
	Мысли	
	Мысли	

Мартин Селигман

Ребенок-оптимист

ПРОВЕРЕННАЯ ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА





Программа разработана совместно
с Карен Рейвич, Лайзой Джейкокс и Джейн Гиллэм

А Факторы (ситуации неоправданных ожиданий)	В Мысли	С Результат (эмоции)

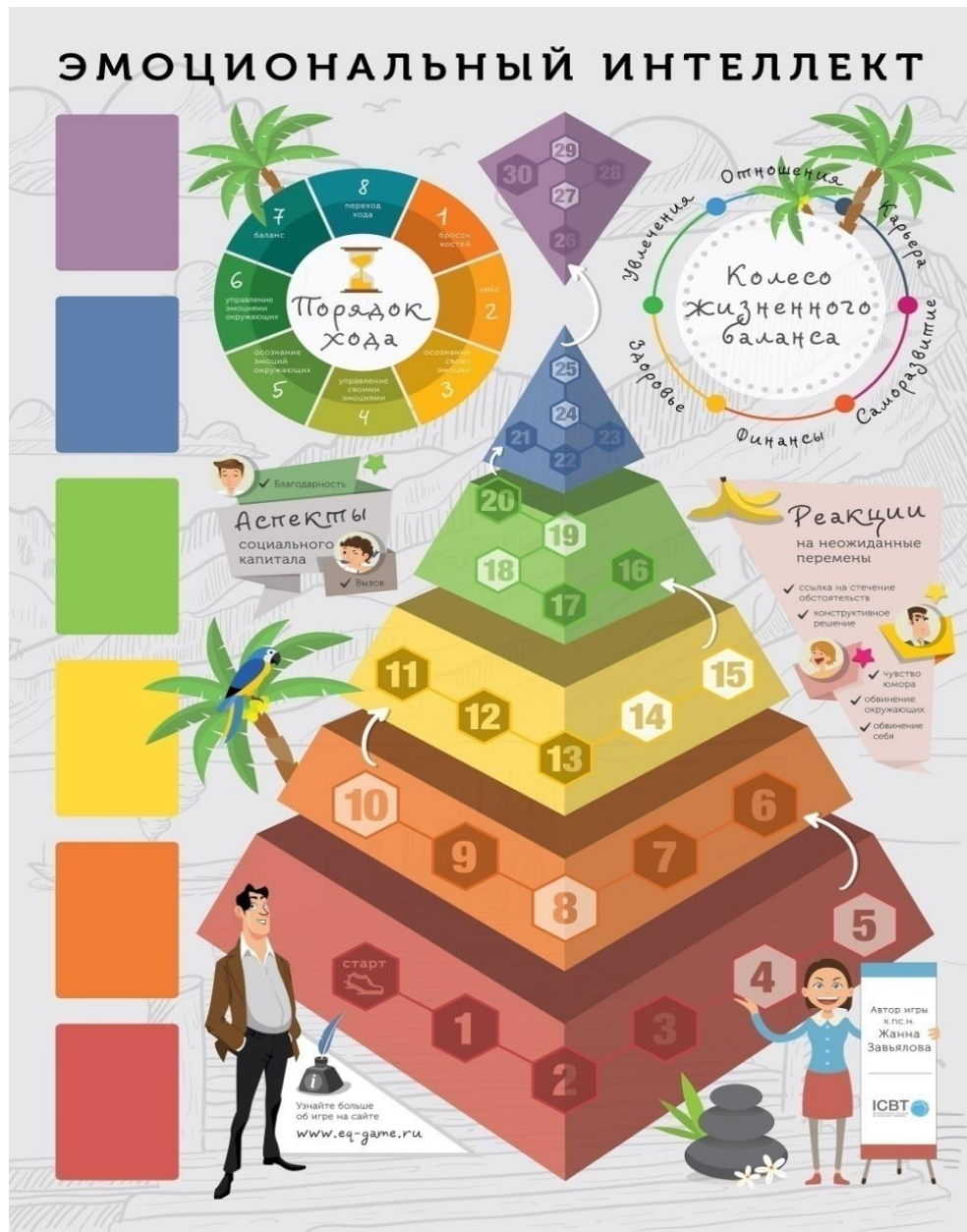


Техники регуляции ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- Дыхание
- объятия и поцелуи
- простые физические упражнения
- йога (асаны на баланс)
- заземление (ступни на полу, звуки)
- рисование 
- улыбка 



Игра «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»



КАКОЕ РЕШЕНИЕ ВЫ ПРИМЕТЕ?

Каждый раз, когда игрок читает кейс и отвечает на вопросы:

- **Что я чувствую?**
- **Что скажу?**
- **Какое решение вы приму?**

Все игроки решают, какой тип решения продемонстрировал игрок:

- Обвинение других
- Обвинение себя
- Ссылка на обстоятельства
- Конструктивное решение
- Юмор

За конструктивное решение игрок получает **желтую звезду**

За юмор игрок получает **розовую звезду**

В благодарность – **зеленую звезду**

За все остальные решения игрок не получает ничего.

1 звезда-10 победных очков







Мозговой штурм в группах

Идеи для третьего игрового модуля

1. Игровая механика
2. Игровые элементы
3. Внедрение игры в образовательный процесс
4. Игровой сюжет

7 минут

Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
			

Задание к третьему игровому модулю

1. Разработать третий игровой модуль, разместить на диске
2. Провести взаимоэкспертизу
3. Внедрить игровой модуль в образовательный процесс
4. Продолжать внедрение первого и второго игровых модулей





ИТОГИ ВСТРЕЧИ

Выберете цвет

Красный

Желтый

Зеленый

Оранжевый



ИТОГИ ВСТРЕЧИ

Что было наиболее
полезным?

Что для вас было самым
важным сегодня?

Какой главный вывод
вы сделали?

Какие шаги готовы
предпринять?



Андрюшина
Ольга

- olgaandryushina@yandex.ru
- 89276117433
- VK, FB, Instagram

