



# Эмоциональный интеллект педагога

*сквозной проект «Pro-эмоции»*



## АНДРЮШИНА ОЛЬГА

- кандидат педагогических наук,
- коуч (ICF),
- бизнес – тренер,
- сертифицированный специалист ПМ-СТАНДАРТ,
- руководитель проекта «Определись с будущим» (профессиональное самоопределение подростков),
- соавтор проекта «Счастливы вместе»,
- ведущий игры-тренинга «Каузальный интеллект»
- доцент ТФ РАНХиГС



# План встречи

*Начальный модуль.  
Разминка. Введение*

*Источники внутреннего  
благополучия педагога*

*Завершающий  
модуль*

*Обмен опытом и предложения (групповая работа)*

# Разминка

5 -7  
минут

Как состояние  
на карточке  
помогает или  
мешает  
вашему  
внутреннему  
благополучию?



1. Прочитайте сами.
2. Поделитесь в группе
3. Сделайте один вывод от группы





Счастье – не во вне, оно внутри

Счастье-это не то, что может случиться, это наш выбор

Счастье- быть настоящим, быть здесь и сейчас

Счастье – это метанавык





## Почему педагогу важно быть счастливым?

Счастливый педагог = счастливый ребенок  
Каждый создает резонанс





## ЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО СЧАСТЬЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ?



■ 50% - ГЕНЕТИКА

■ 10% - ЖИЗНЕННЫЕ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

■ 40% - ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ  
РАБОТА ПО УЛУЧШЕНИЮ  
НАШЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ФОНА





# Тест удовлетворенности Динера

1	Совершенно не согласен
2	Не согласен
3	Немного не согласен
4	Неопределенно (и согласен, и не согласен)
5	Немного согласен
6	Согласен
7	Совершенно согласен

1	Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу
2	Условия моей жизни превосходные
3	Я удовлетворен своей жизнью
4	Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни
5	Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил






# Результаты

Суммируются баллы по 5 ответам

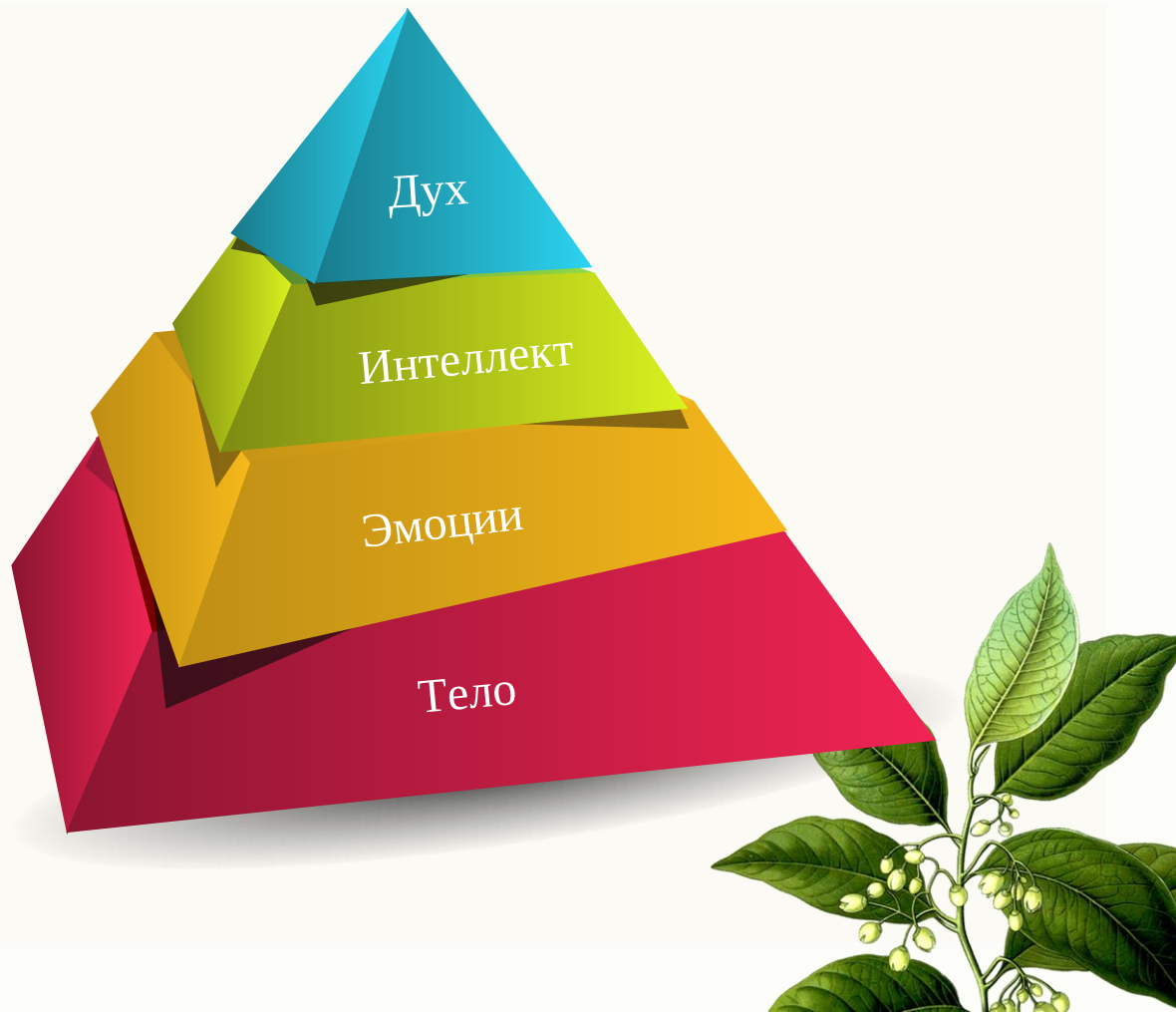
Результат может быть от 5 до 35

Средний результат (российская выборка) 21,9

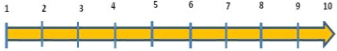


# 4 аспекта ЖИЗНИ Человека

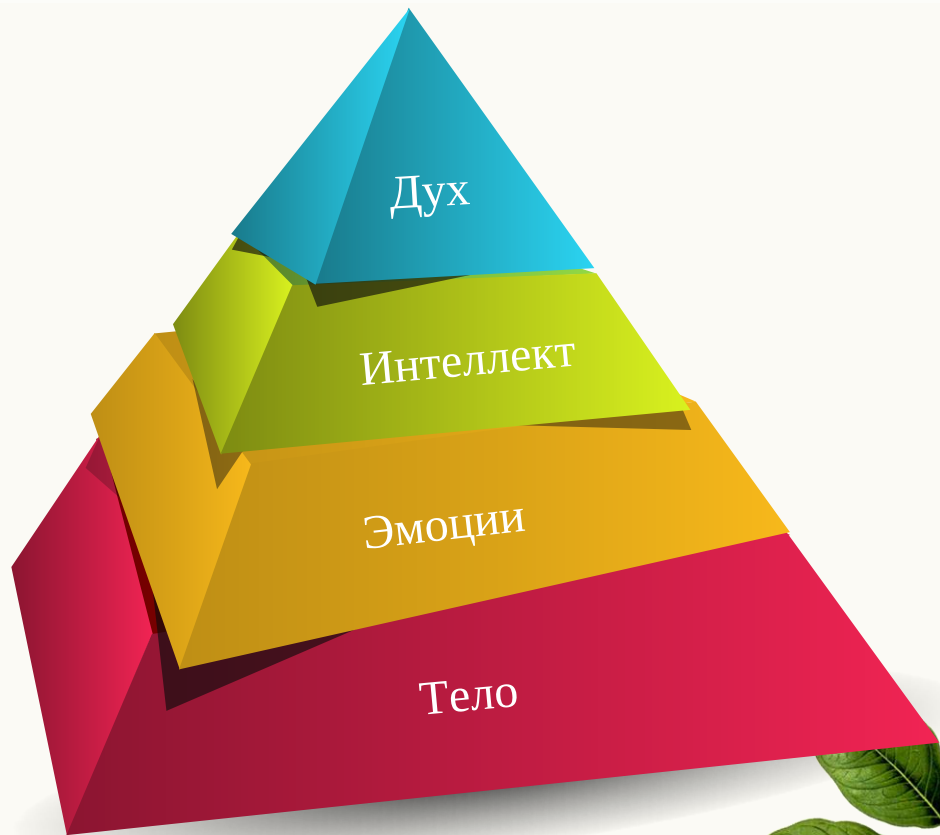
Интегральный подход



# Формат работы на каждом уровне:

1. Оценка «Насколько вы удовлетворены этим уровнем»  

2. Информационная часть и практики
3. Групповая работа (предложить от 3 способов повышения уровня внутреннего благополучия)

# 1. Тело

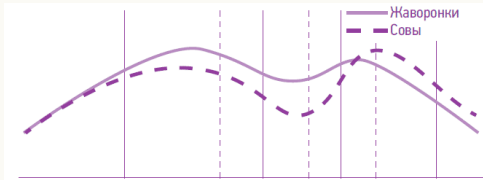







## Основные физиологические факторы, влияющие на внутреннее благополучие человека

Фактор	Насколько достаточно ваших знаний относительно данного фактора	Насколько вам удастся применить ваши знания в вашей жизни	Общий итог (сложите полученные баллы)



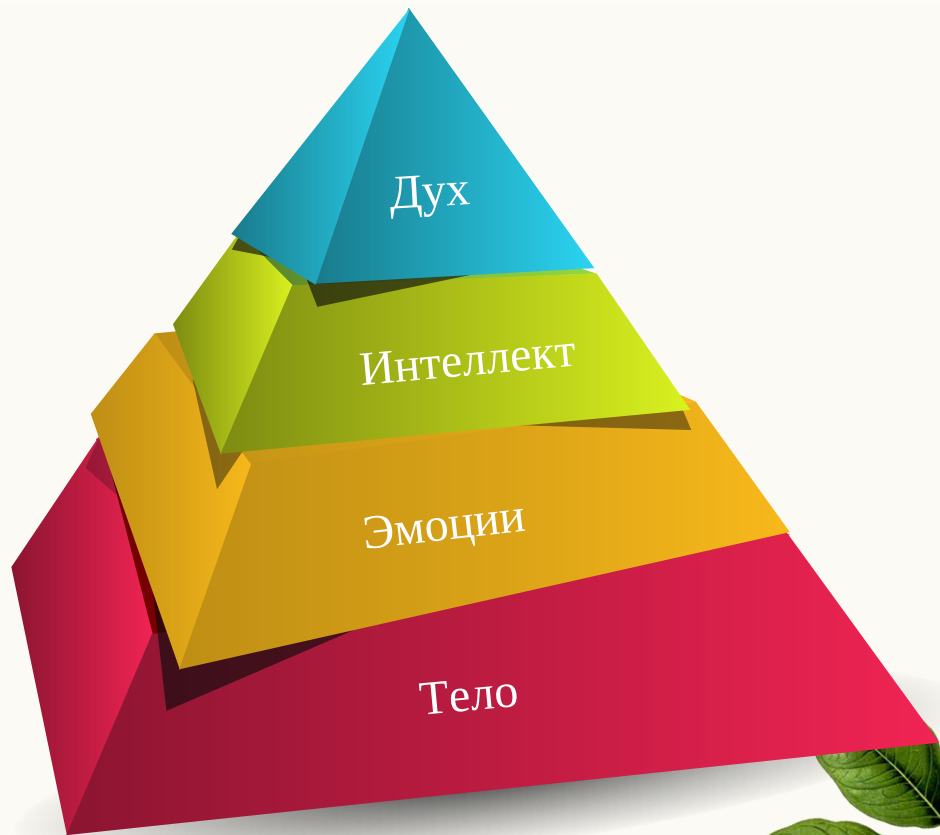


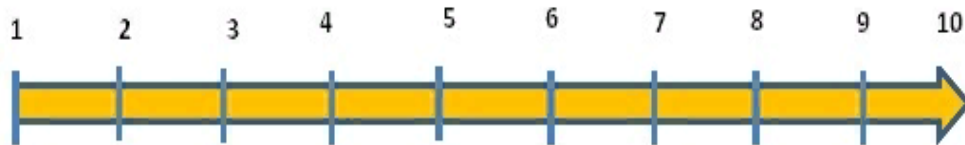
**Предложите от вашей  
группы не менее 3  
способов улучшения  
ситуации в сфере  
**психофизиологии****

5  
МИНУТ



## 2. ЭМОЦИИ





Насколько хорошо у вас получается осознавать свои эмоции и понимать эмоции окружающих, управлять своими эмоциями и влиять на эмоции других?





# Принципы отношения к себе и людям

3. Всегда осуществляют лучший для себя на данный момент выбор

1. Хороши такими, какими они есть

Все люди

2. Уже обладают всеми ресурсами для успеха

4. Имеют позитивные намерения за каждым поступком

5. Изменения неизбежны






# Упражнение

1. В формате свободного перемещения сообщите поочередно трем коллегам об отношении к ним, опираясь на пять принципов М.Эриксона
2. Выслушайте подобные сообщения в свой адрес
3. Поделитесь опытом



# Хоопонопоно

1. Мне жаль...
2. Прости меня...
3. Я благодарю тебя...
4. Я люблю тебя...



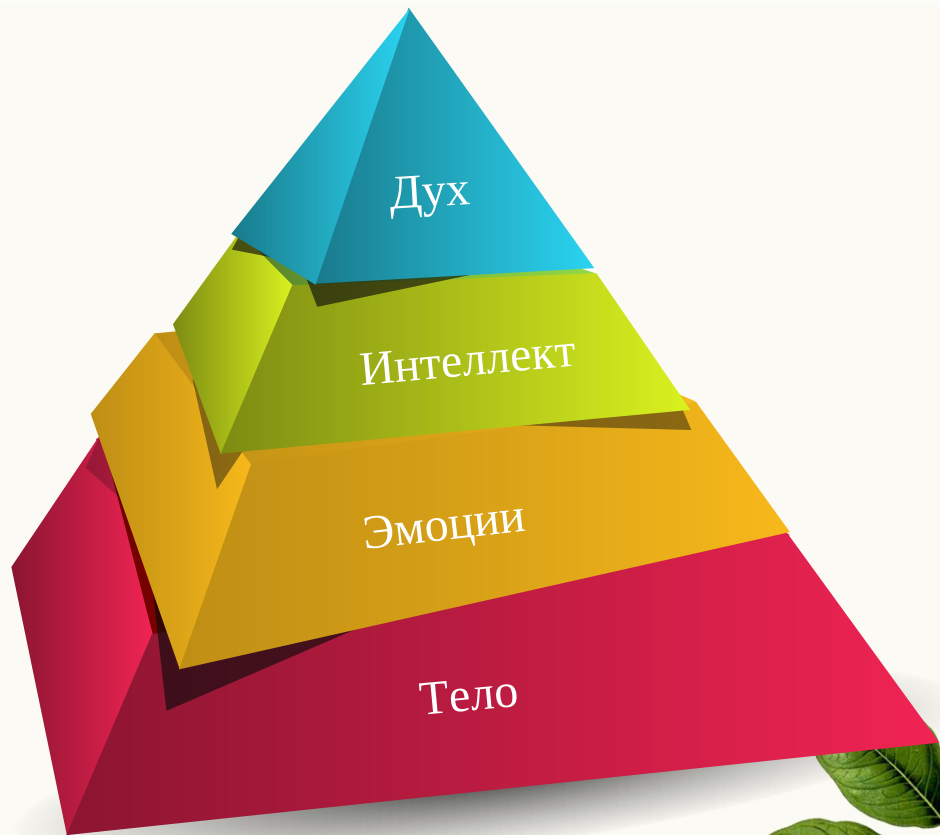
Предложите от вашей  
группы не менее 3  
способов повышения  
уровня внутреннего  
благополучия через  
**ЭМОЦИИ**

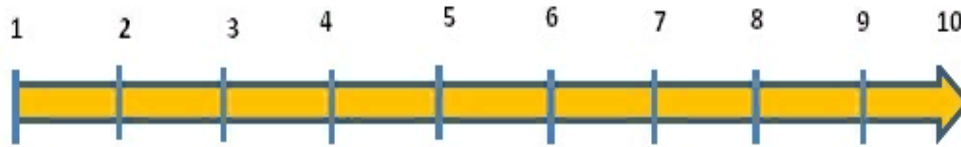
5  
МИНУТ





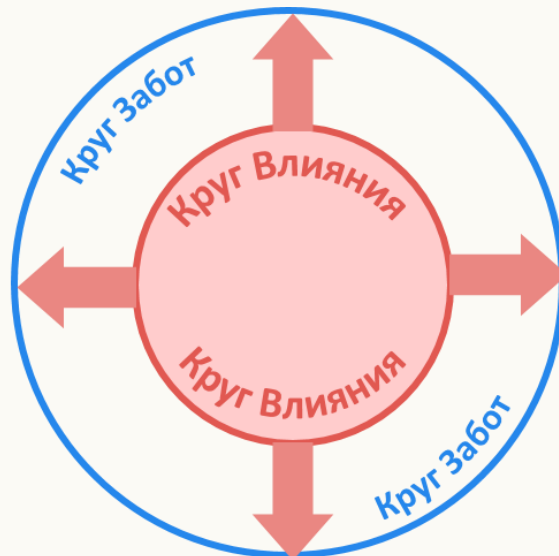
### 3. МЫСЛИ





Насколько хорошо у вас получается осознавать то, о чем вы думаете, отслеживать мысли, помогающие решению задачи и деструктивные, уводящие в негативное состояние ?

# Круг забот и круг влияния



# Нейропластичность

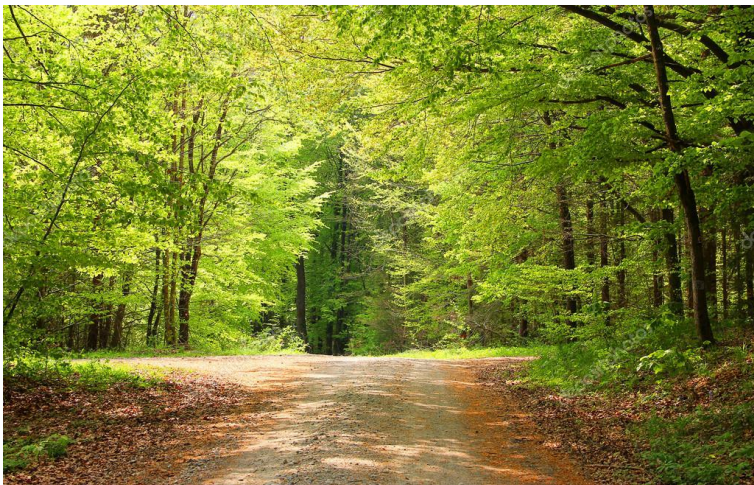


В основе большинства проблем лежат паттерны, стереотипы и установки.




Практика наблюдения за своими образцами поведения (что мы делаем одинаково, но это неэффективно)





# Медитация с концентрацией на МЫСЛЯХ



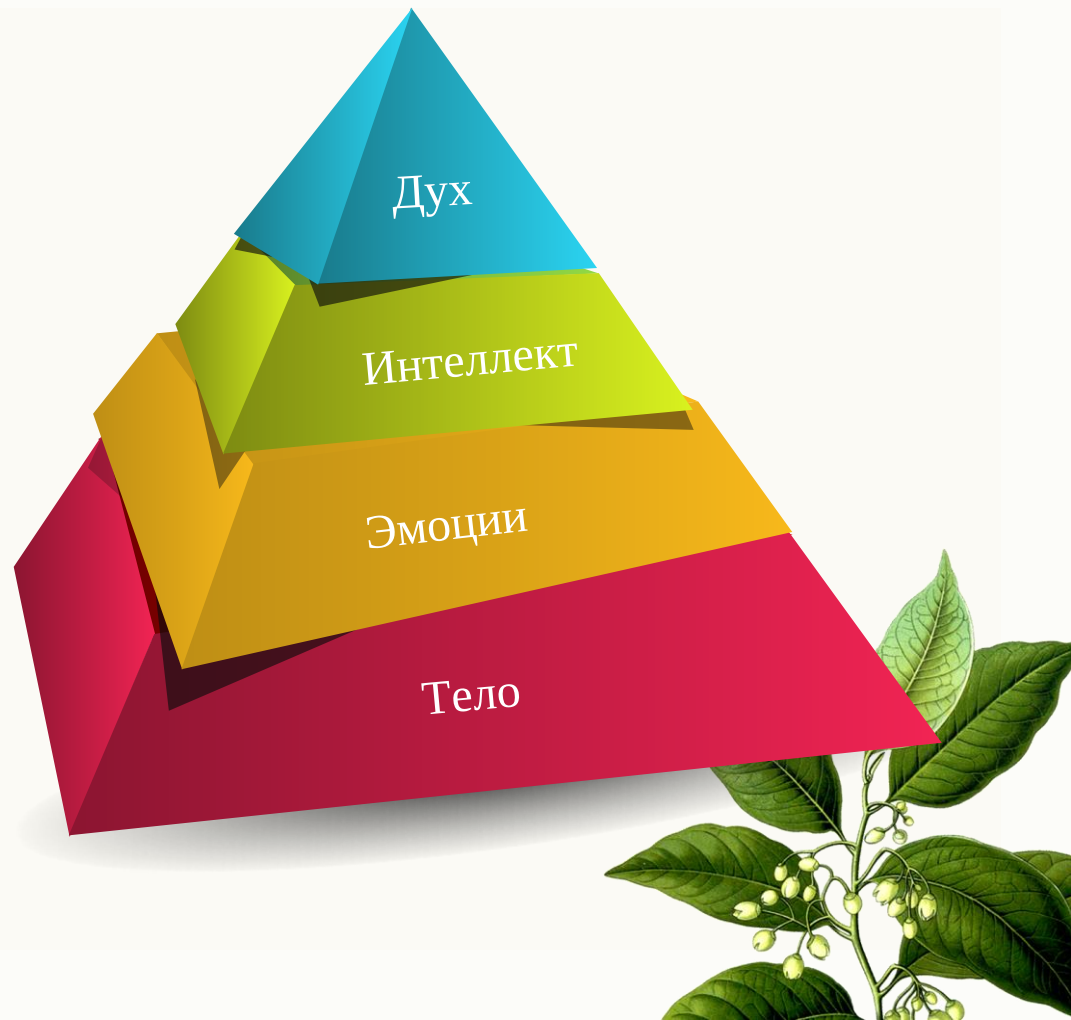


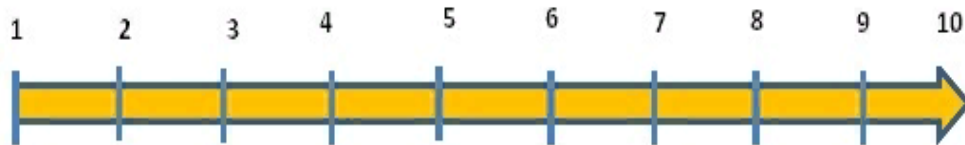
**Предложите от вашей  
группы не менее 3 способов  
повышения внутреннего  
благополучие с помощью  
мыслей**

5  
МИНУТ



# 4. ДУХОВНОСТЬ



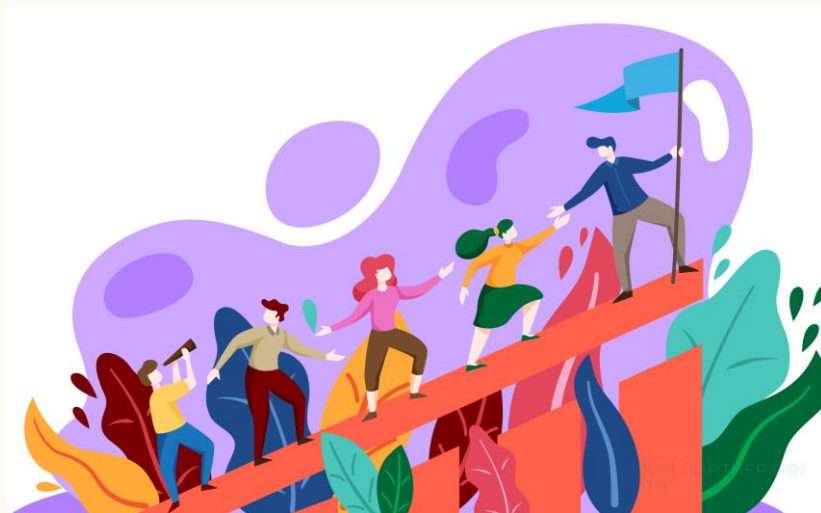


Насколько хорошо у вас получается осознавать ответ на вопрос  
ЗАЧЕМ в любом деле?





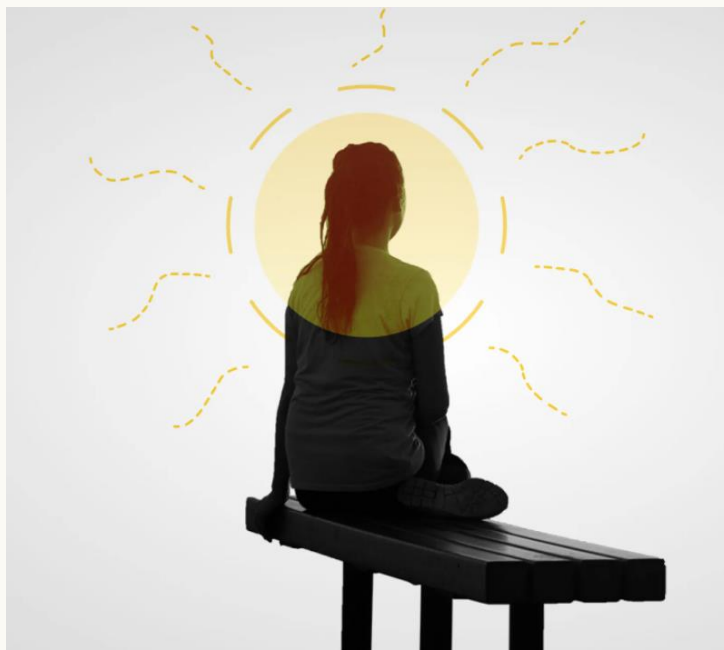
**Я кто?  
Я, как кто?  
В чем ценность того,  
что я сейчас делаю?**








**Пауза для  
осознанности**  
(перед любимым делом)






Предложите от вашей  
группы не менее 3 способов  
нахождения или создания  
**СМЫСЛА** в том, что вы  
делаете

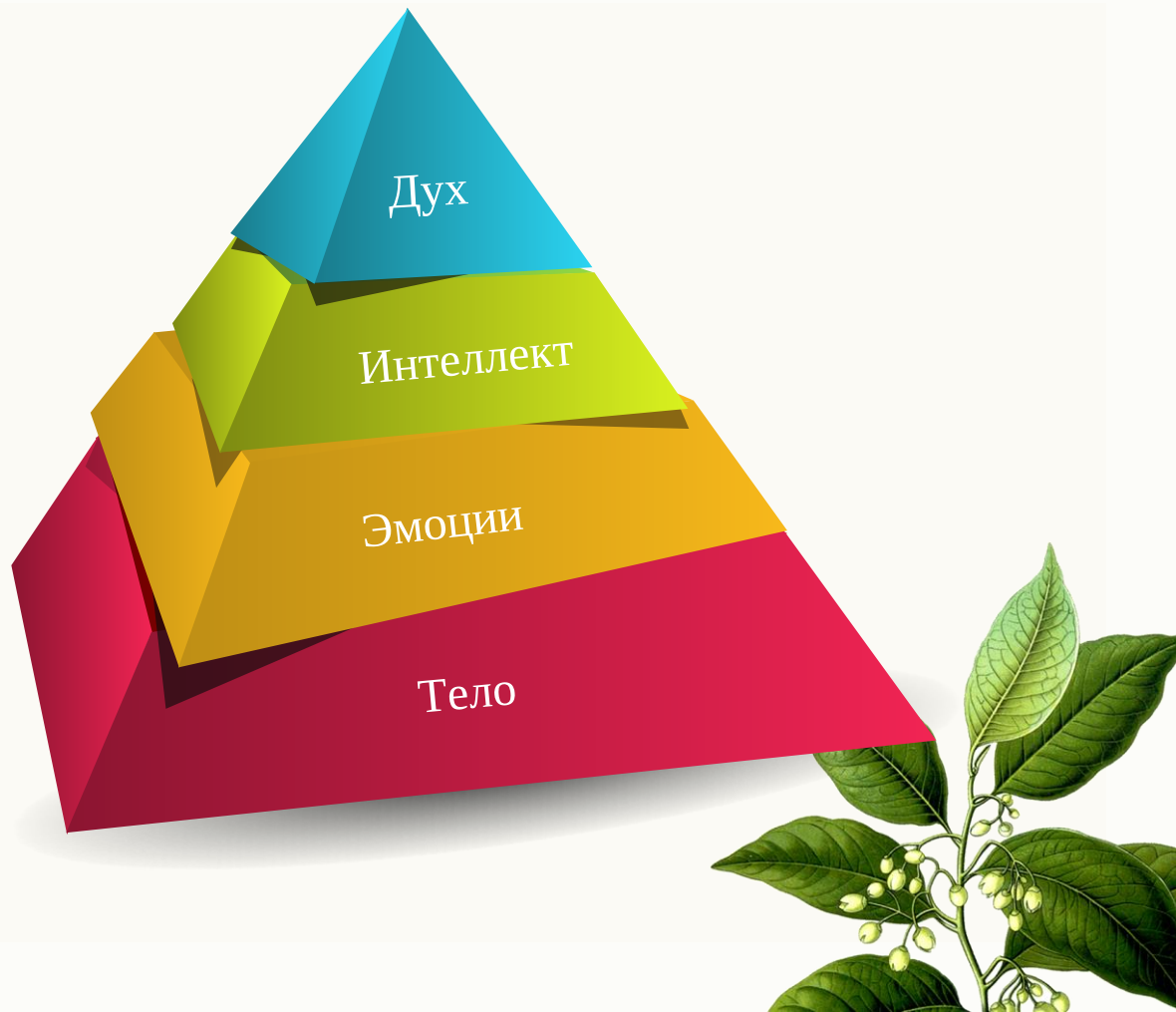
5  
МИНУТ





# 4 аспекта ЖИЗНИ Человека

Интегральный подход





# Итоги встречи

*Что  
чувствуете?*

*Что было  
самым  
полезным?*

*Какой **первый  
шаг** сделаете к  
повышению  
уровня  
внутреннего  
благополучия?*



[olgaandryushina@yandex.ru](mailto:olgaandryushina@yandex.ru)

89276117433

<https://instagram.com/olgaandryushina>

