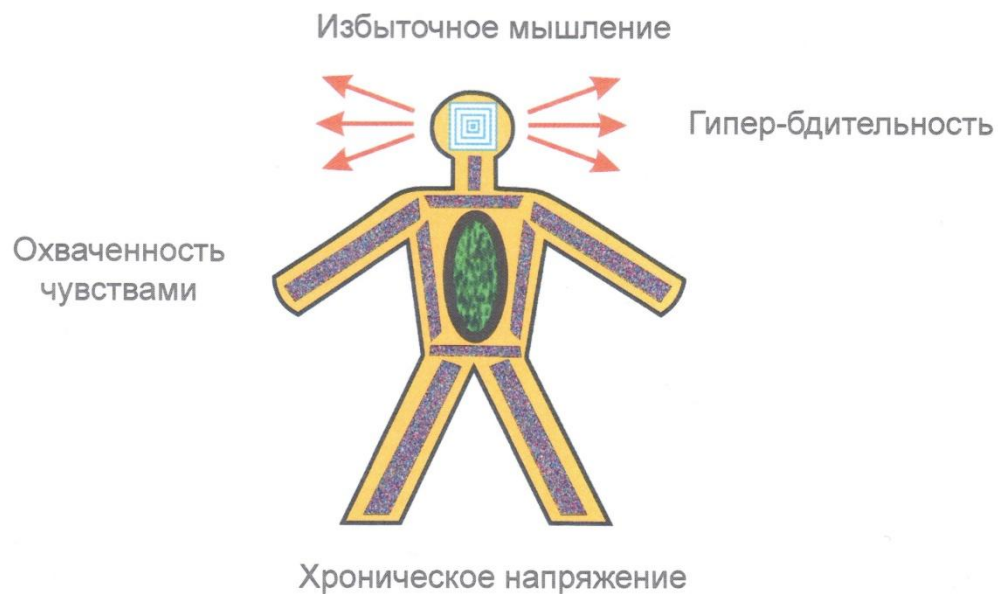


Эмоциональный фитнес

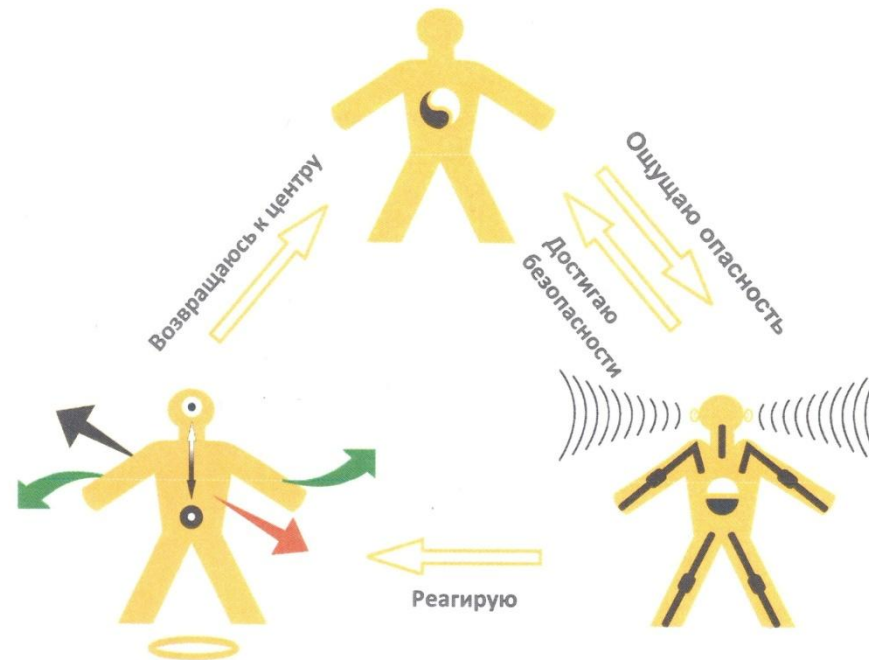
Герман БАЖАНОВ
бизнес-коуч



Стресс

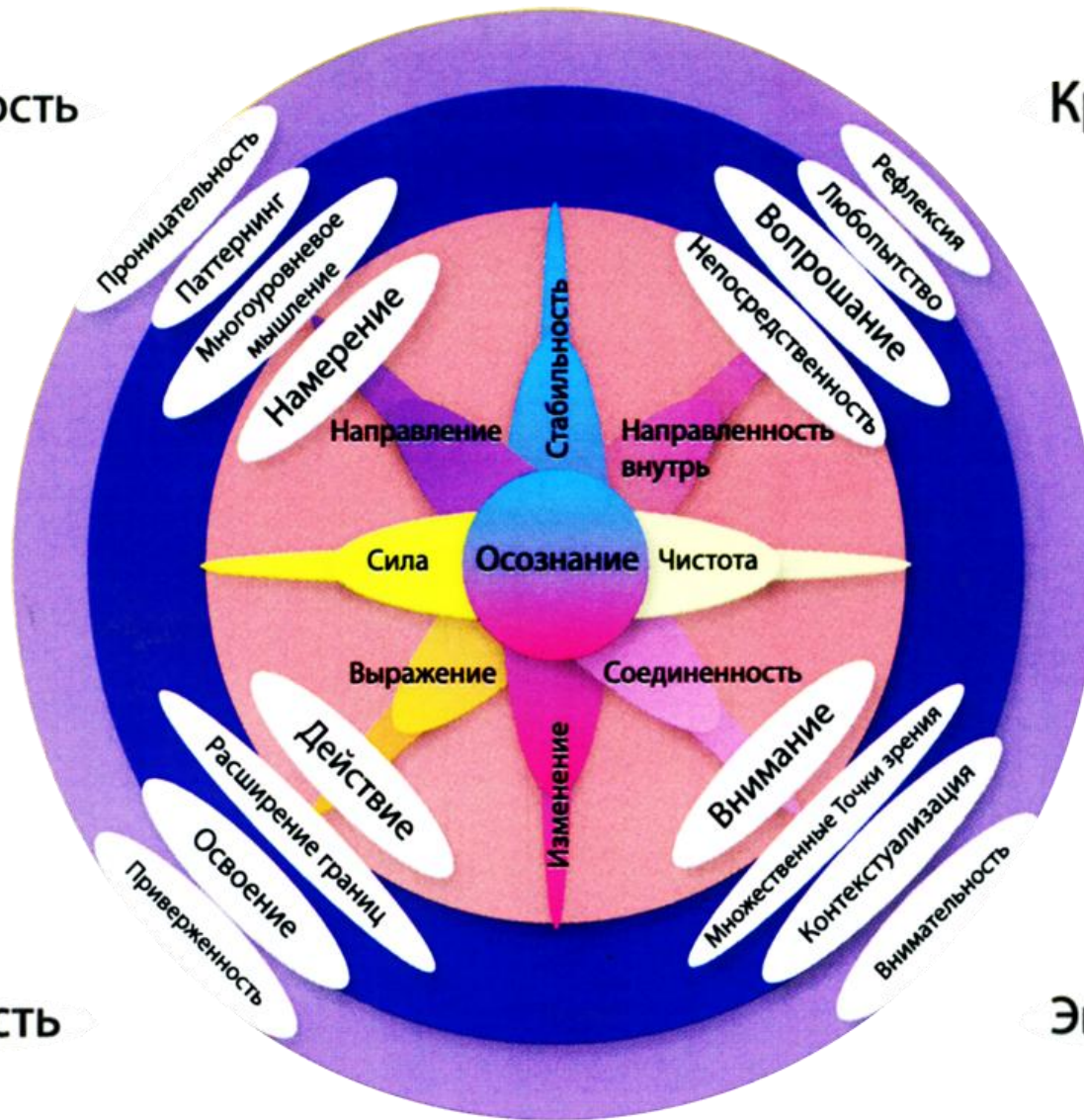


Цикл первичной реакции на стресс



Мудрость

Красота



Страсть

Экология

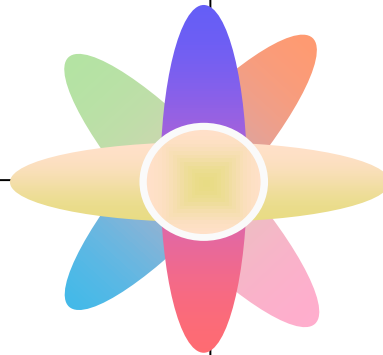
Ключи личного мастерства

внутреннее

*Управление
целями*

*Управление
собой*

рациональное



эмоциональное

*Управление
процессом*

*Управление
другими*

внешнее

Ключи мастерства

*Управление
целями*

Содержание

План
(структура)

Реализация

Работа с
возражениями

Определение
целей

Контроль
показателей

Гибкость

Управление
состояниями

Доступ к вн.
ресурсам

Диагностика
аудитории

Установление
контакта

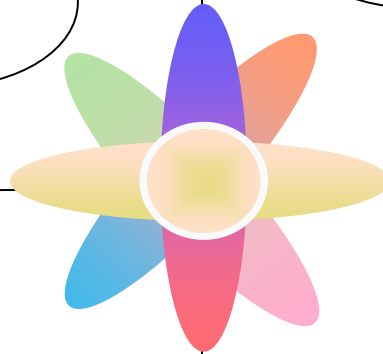
*Управление
собой*

Воздействие
(ведение)

*Управление
процессом*

*Управление
другими*

Marketing One
BEST MARKETING EVENTS



IQ + EQ

1990 год
Питер Саловей
и Джек Майер

КОММУНИКАЦИЯ: МОДЕЛЬ АЙСБЕРГА

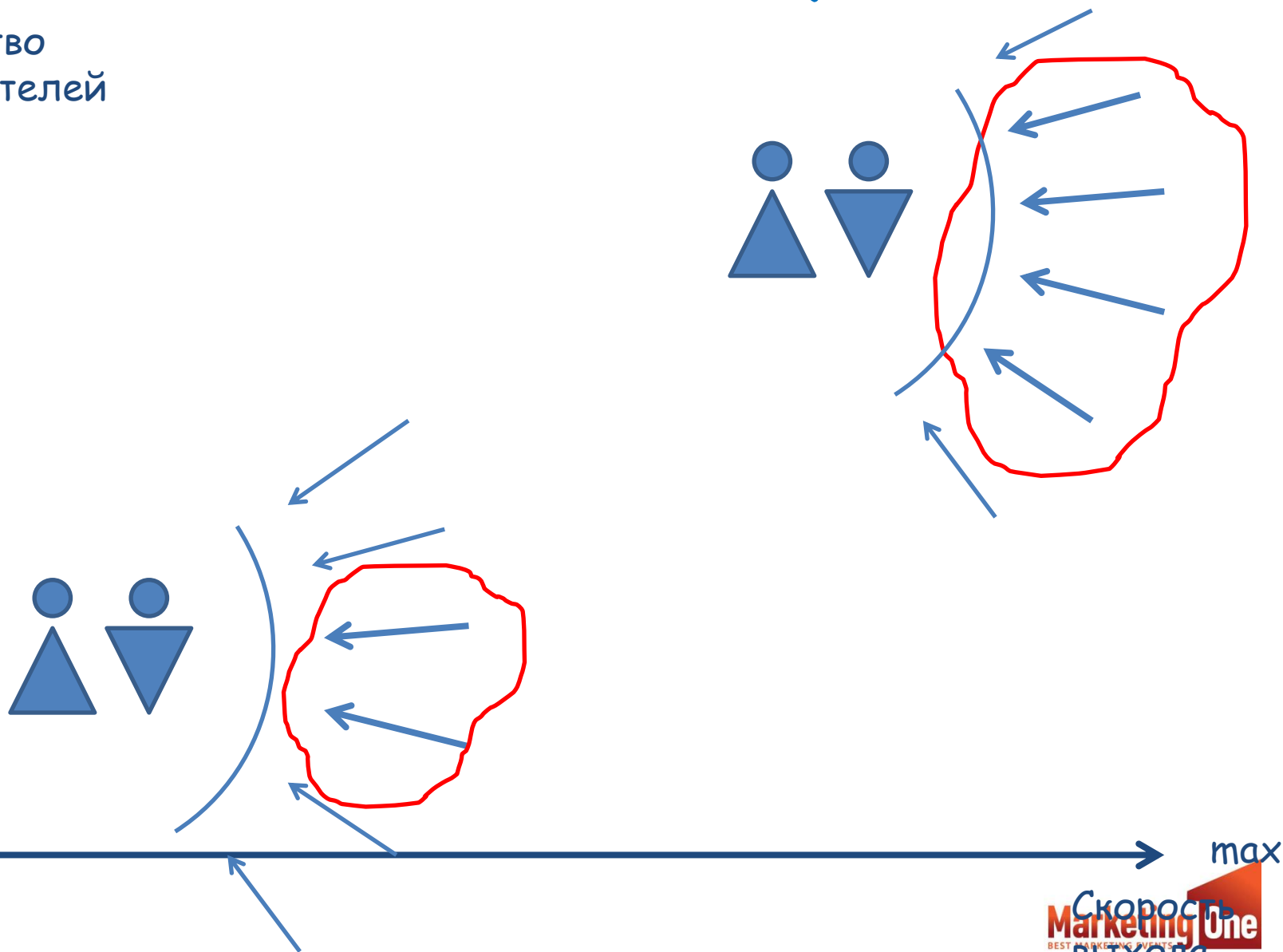


Развитие EQ

Количество раздражителей

max

min



Эмоциональный интеллект

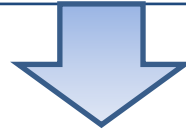
Осознание собственных эмоций и состояний



Управление собственными состояниями



Осознание эмоций и состояний других людей



Управление эмоциональной атмосферой контакта

РЕФЛЕКСИЯ

ОТКРЫТОСТЬ

САМОСОотНЕСЕННОСТЬ

ГОТОВНОСТЬ К
ТАЙНЕ

РЕФЛЕКСИЯ И АНАЛИТИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Аналитическое решение проблем	Рефлексия
Левое полушарие	Правое полушарие
Ориентация на цель	Ориентация на процесс
Активное	Чувствительное (рецептивное)
Линейное	Циклическое
Аналитическое	Творческое
Логическое	По аналогии
Рациональное	Образное
Буквальное	Поэтическое
Узкий фокус	Широкий фокус
Направленность на объект	Направленность на себя
Единственное значение	Двусмысленность
Один верный ответ	Парадокс
Постановка вопросов	Любознательность

ЭМОЦИИ

- ✓ Тело суммирует значимость происходящего в данный момент опыта
- ✓ Эмоции обеспечивают качество нашего опыта и качество нашей жизни
- ✓ Эмоции влияют на наши мысли и поступки, и последствия ситуаций
- ✓ Изучение эмоций позволяет получить доступ и выбор к тем эмоциям, которые дают желаемое качество жизни, определяют то, как мы думаем и действуем

Значение эмоций

✓ Эмоции – это наши друзья, которые хотят нам что-то сказать: правду о нашем опыте

✓ Кажется, что эмоции с нами «случаются», на самом деле они зависят от того, какое значение мы придаем нашему опыту

➤ Шаг 1: Что эмоция пытается сообщить мне?

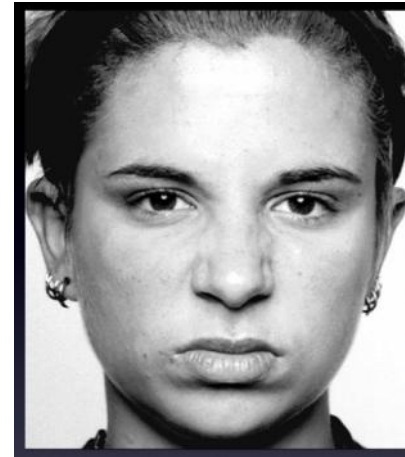
➤ Шаг 2: Что я должен сделать?

Базовые эмоции по Полу Экману

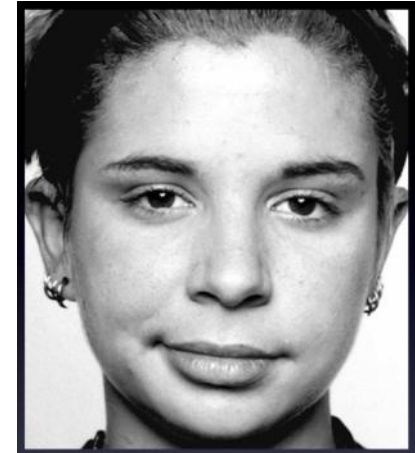
радость



отвращение



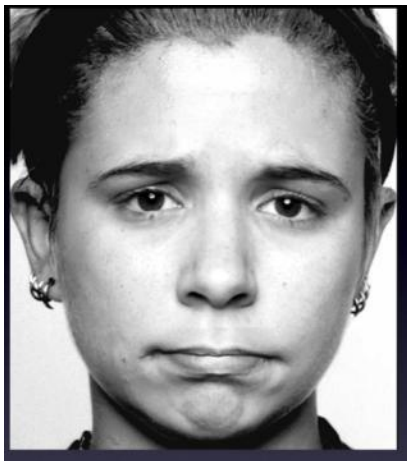
презрение



гнев



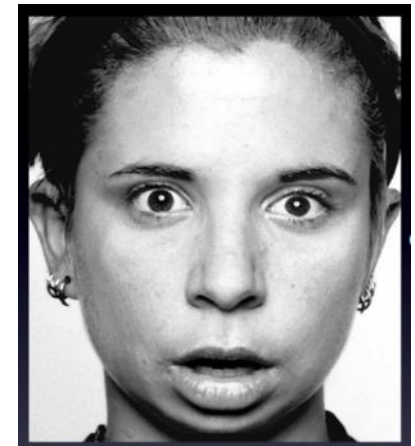
печаль



страх



удивление



Как проявляются эмоции на Лице

Брови - лоб

Глаза, веки
и переносица



Нижняя часть лица,
включая щеки, рот,
большую часть носа
и подбородок

Три области лица, способные двигаться независимо от
ОСТАЛЬНЫХ



Радость

Причина: Удовлетворение значимого критерия.

Аналоги: Восторг, Ликование, Блаженство, Восхищение.

Время: Настоящее.

Последствия: Расслабление, Коммуникабельность.

- Как выглядит:**
1. **Веки.** Нижние веки подняты и расслаблены. Под ними видны мешочки.
 2. **Глаза.** Морщинки в виде гусиных лапок идут от внешних уголков глаз к вискам.
 3. **Щеки.** Щеки приподняты.
 4. **Рот.** Уголки рта оттянуты назад и вверх.

Признаки фальши: Напряжение мышц вокруг глаз. Сдвижение \напряжение бровей. Напряжение скул и мышц нижней челюсти.

«Триединый мозг»

Пол Маклин (автор модели) говорил:

“Мы должны посмотреть на себя и на мир глазами трех совершенно разных личностей, две из которых не вооружены речью”.

Человеческий мозг, считает Маклин, «равнозначен трем взаимосвязанным биологическим компьютерам», из которых каждый имеет «свой собственный разум, свое собственное чувство времени и пространства, собственную память, двигательную и другие функции».

«Триединый мозг»

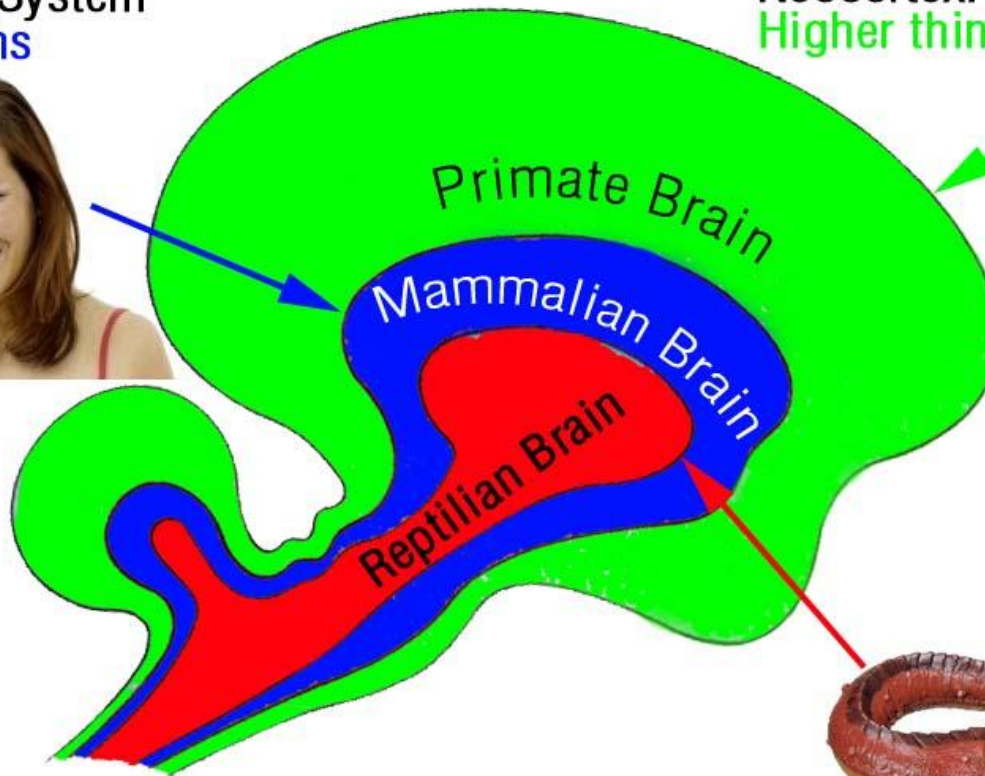
- **рептильный мозг:** Отвечает за безопасность вида и управляет базовым поведением. Это инстинкт размножения, защита своей территории, агрессия, желание всем обладать и контролировать. Инстинкты. (400 миллионов лет назад)
- **лимбическая система:** «эмоциональный мозг», управляет социальным поведением, материнской заботой (возраст примерно 100 миллионов лет). Здесь зарождаются страх, веселье, смена настроений. Эмоции.
- **Неокортекс** (появился несколько тысяч лет назад) – это рациональный разум, самая молодая структура нашего мозга. Он позволяет мыслить, писать, говорить. Строить планы. Речь.

«Триединый мозг»

Intermediate: paleopallium
Limbic System
Emotions



Rational Brain
Neocortex: neopallium
Higher thinking



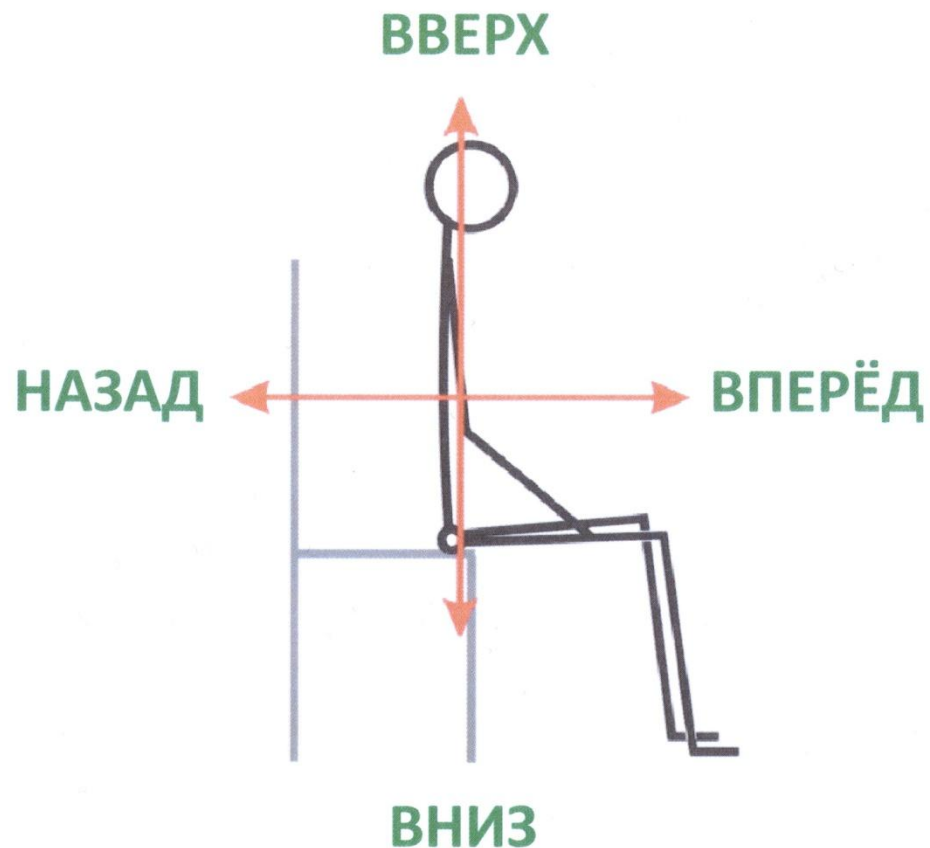
Triune Brain

Primitive: archipallium
Survival, aggression

«Триединый мозг»

Изменение убеждений с помощью различных подходов далеко не всегда приводило к исцелению чакр и тем более тела. В то же время исцеление тела всегда приводило к неизменному устранению негативных убеждений.

Азы невербального алфавита



Как мы влияем друг на друга

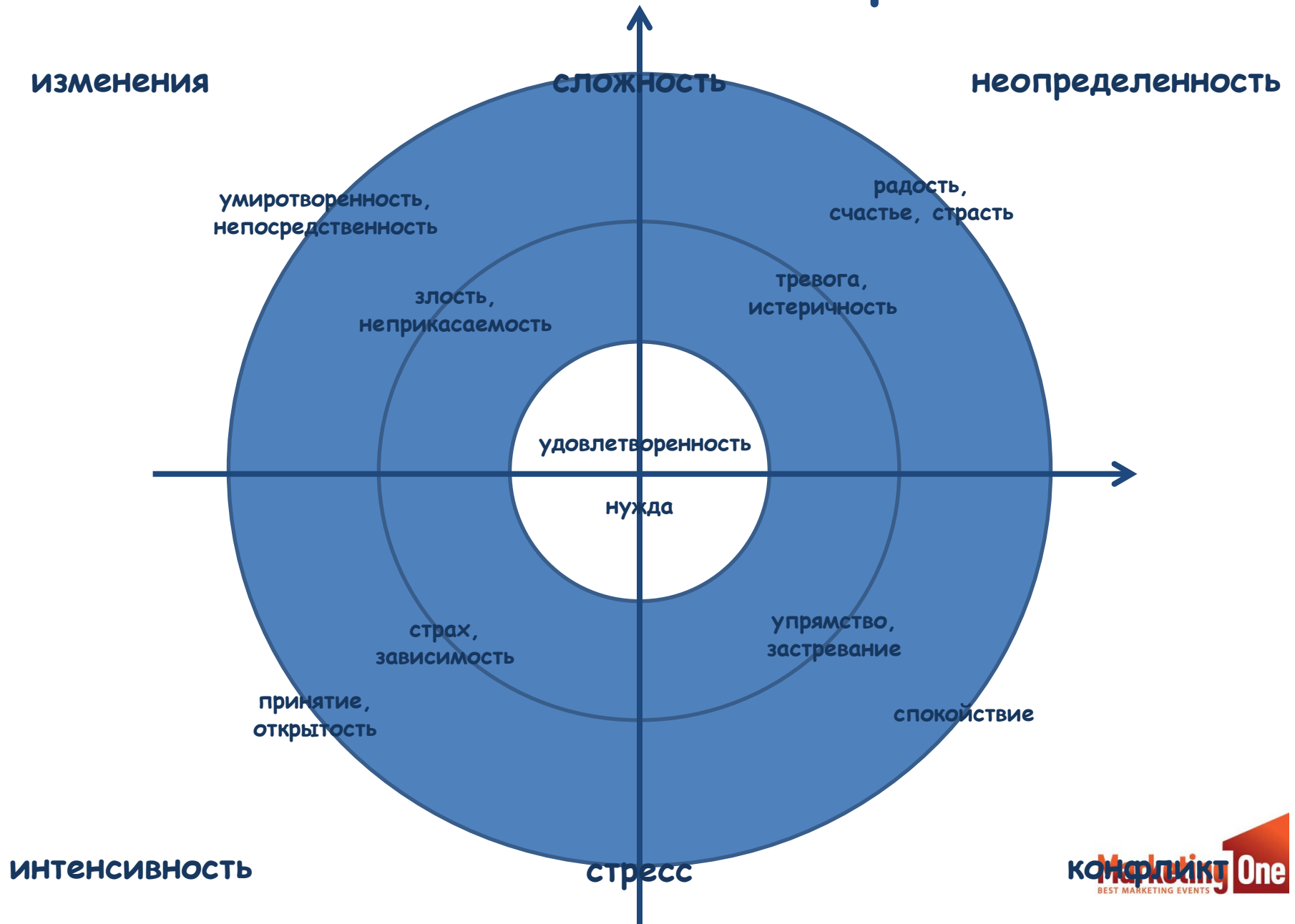
Одна модель, два наблюдателя.

1. Модель несколько раз встает и садиться. Наблюдатели обращают внимание, как манера двигаться модели на них влияет.

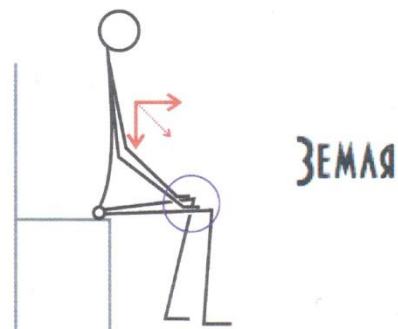
(не анализируют модель, модель все делает правильно)

1. Модель еще несколько раз встает и садиться. Наблюдатели обращают внимание на метод движения:
 - a. Последовательность
 - b. Динамика
 - c. Направление
 - d. Прочее
2. Наблюдатели обсуждают замеченное.
3. Наблюдатели повторяют движение клиента, обращая внимание, как в них отзывается подобная манера двигаться.
4. Обмен обратной связью.

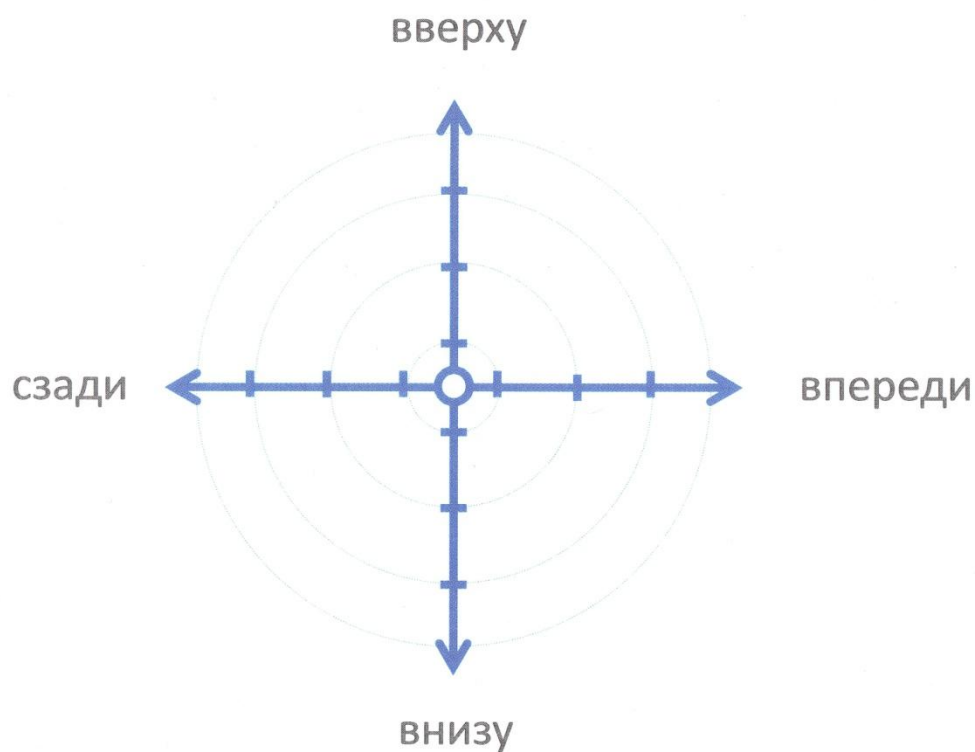
Эмоциональный фитнес



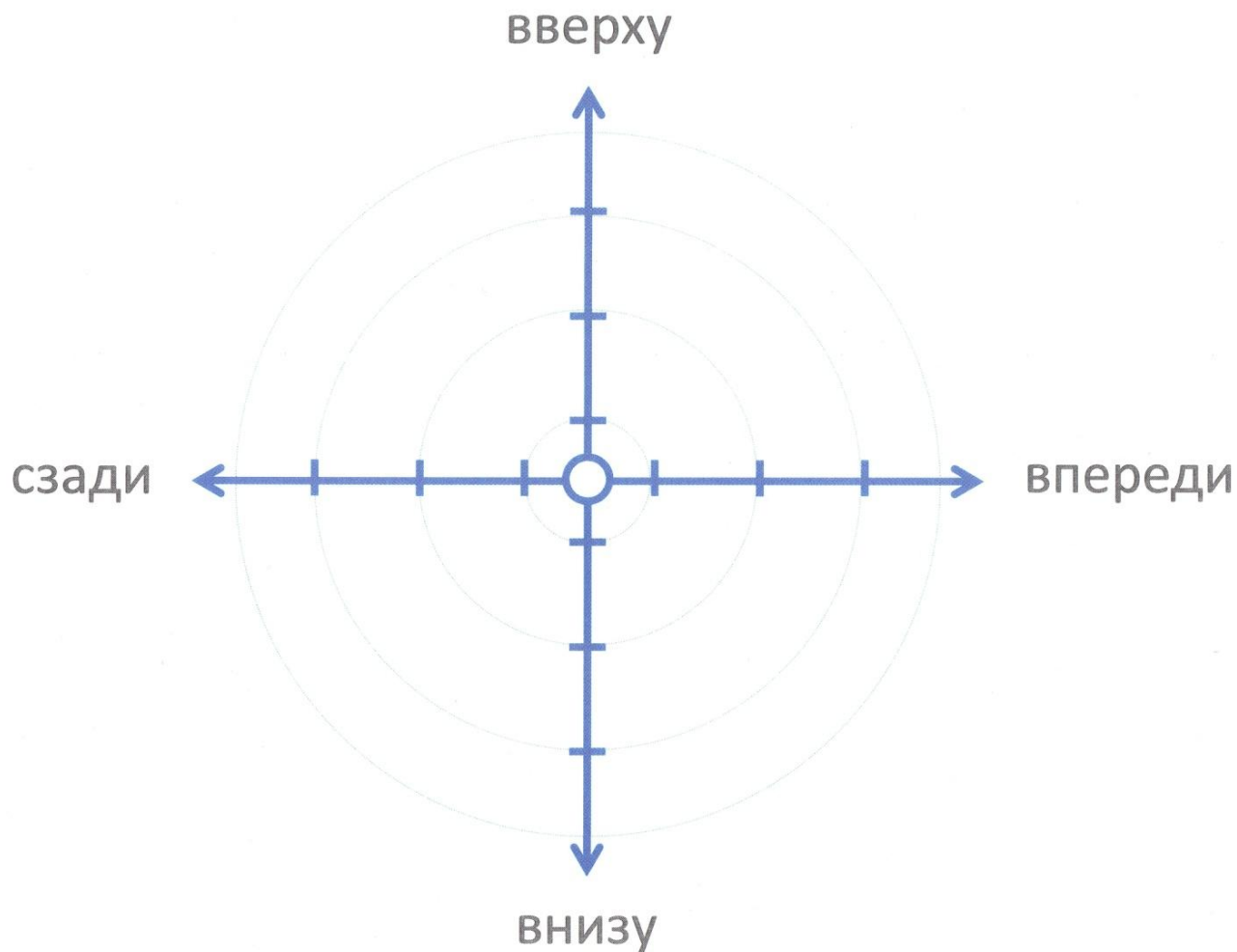
Как ты сбалансирован?



У каждого чувства есть свой адрес



Нересурс - нейтрал - ресурс



**Когда твои слова и движения
согласуются друг с другом,
сила твоего влияния на себя самого
и на других людей
преумножается.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

www.gbazhanov.ru