

# Командообразование.

# Эмоциональный интеллект.

---

ВЕДУЩИЙ – СОШКИНА ИРИНА

# Вспомнить всё

---

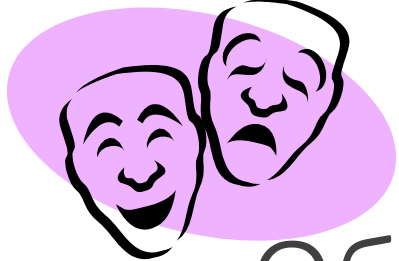
КОМАНДА 1

День 1

КОМАНДА 2

День 2

В виде рисунка, схемы отразить все, что заполнилось, отложилось как важное за 2 дня обучения



# Обзор тем

---

## ✓ Командообразование

*В баскетболе слаженная работа посредственных игроков побеждает разобщённую команду звёзд*

## ✓ Эмоциональный интеллект

*Ученые доказали, что люди с развитым эмоциональным интеллектom, на 20-40% успешнее коллег, опирающихся только на логику.*

# Правила

---

- ❑ Телефон
- ❑ Осознанности и включенности: мои знания = моя ответственность
- ❑ Открытый взгляд: поиск возможностей, исследовательский интерес
- ❑ Говорить о себе: «Я – высказывание»
- ❑ «Пряник» – теория положительного подкрепления

# Важно!

---

- Слаженная, согласованная работа команды – один из факторов успеха.

Почему даже самые талантливые команды проигрывают без согласованной работы?

- Они тратят время и энергию на внутреннюю борьбу. Это приводит к снижению морального духа, потере концентрации на игре и уходу ценных игроков.

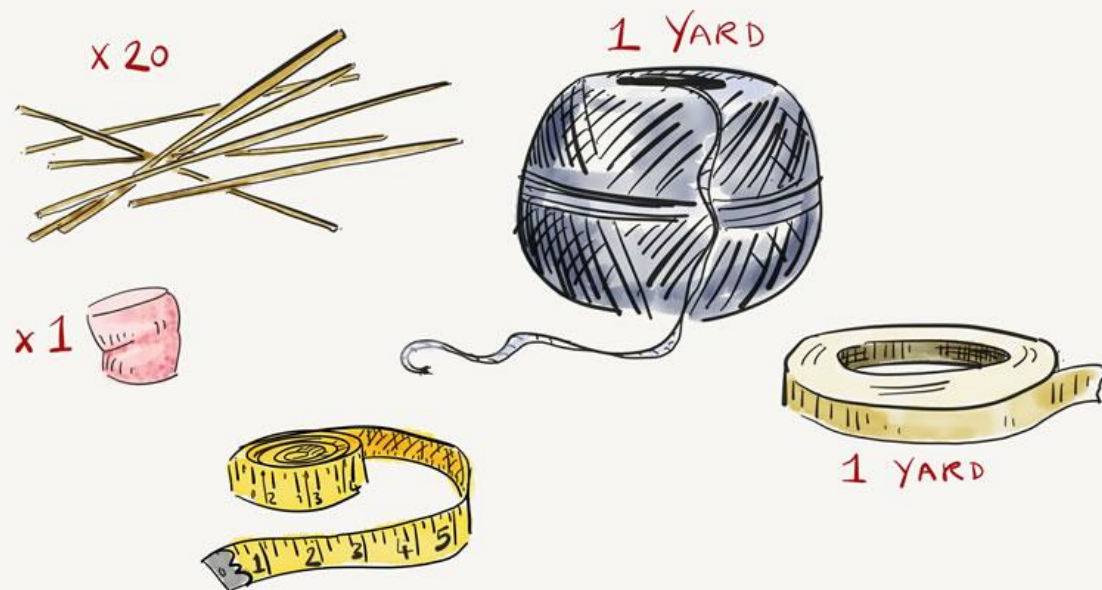
# Башня из макарон

## Правила

Цель – построить самую высокую башню

Время – 18 минут

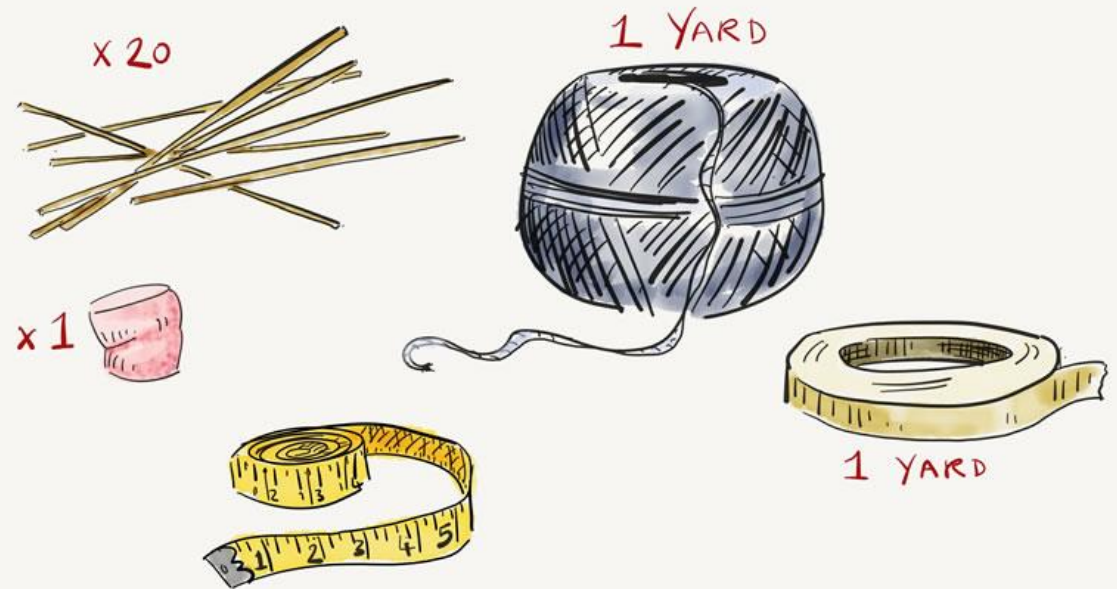
за 18 минут команды должны построить наивысшую структуру, которая будет свободно стоять самостоятельно и наверху будет целый зефир



# Башня из макарон

## Правила

- ✓ Башня не должна ни на что опираться, кроме как стоять на столе. Длина будет измеряться от стола до кончика постройки.
- ✓ Сверху должен быть *целый* зефир — нельзя его откусывать или делить на части, даже если хочется :).
- ✓ Используйте столько, сколько вам нужно из выданного набора — спагетти, веревку, ленту можно ломать и резать по своему усмотрению.
- ✓ Время – 18 минут



# Башня из макарон

---

- Дети справляются с этой задачей лучше, чем выпускники бизнес-школ

*дети посвящают больше времени непосредственно конструированию, в то время как студенты бизнес школ тратят слишком много времени на планирование и обсуждение.*

- Игра - это всегда отражение реального мира.

- *Что помогало?*

- *Что мешало?*

- *Как улучшить?*

- ✓ Факты

- ✓ Чувства

- ✓ Эмоционально-волевая сфера (действия)



# Признаки эффективной команды

---

1. Единая понятная для всех цель (цель шире конкретной задачи)
2. Наличие лидера
3. Распределенные роли и зоны ответственности + организованная работа
4. Личная заинтересованность каждого члена команды в общей победе
5. Оперативный обмен информацией
6. Быстрый сбор
7. Единство общекомандных ценностей

# Расскажи коллеге о себе

---

- ❑ Какой я в команде? Какие роли занимаю? В каких ролях мне более комфортно, в каких менее.
- ❑ Пример самой эффективной командной работы из моей жизни?
- ❑ Какие качества хочу взять (возьму) в свою дальнейшую карьеру?

# Эмоциональный интеллект (ЭИ)

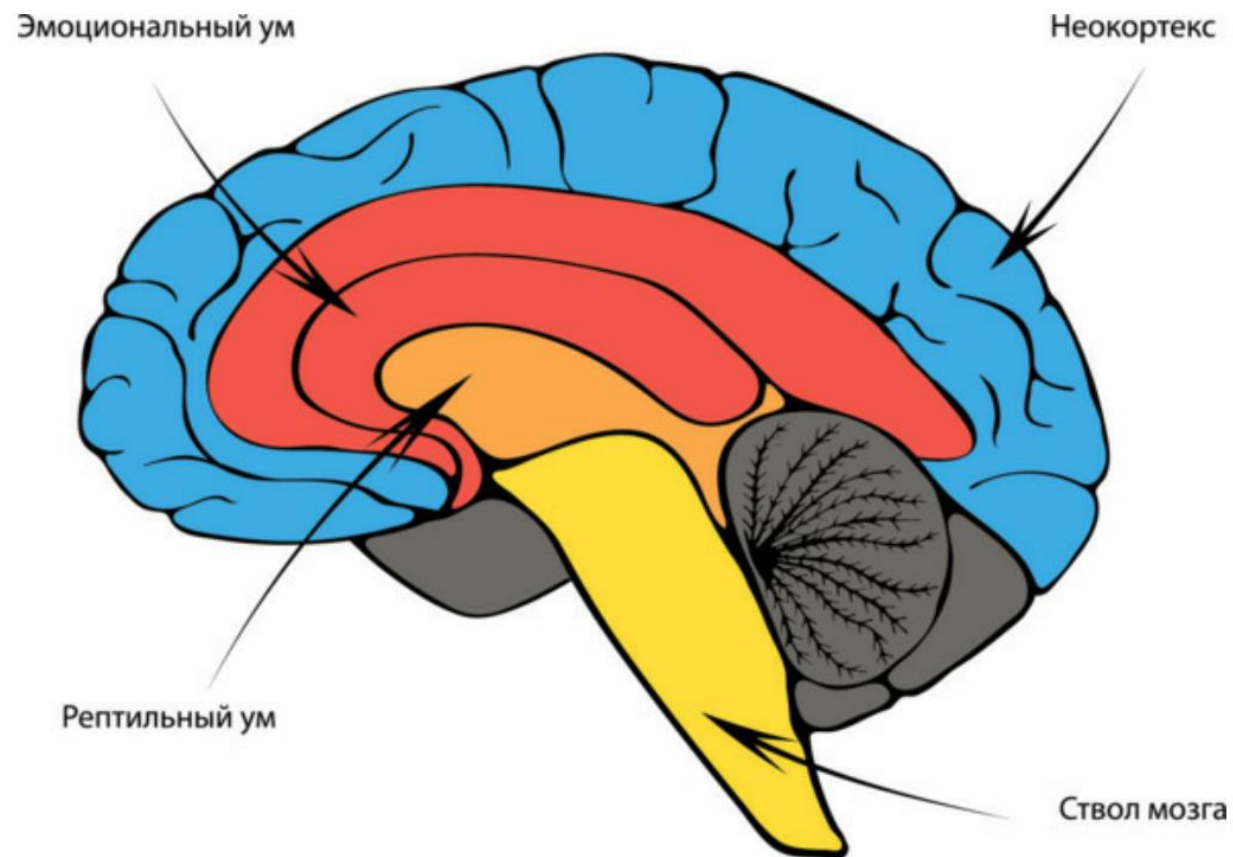
---

Возможность понимать себя и других, а также управлять эмоциями и отношениями

- **Внутриличностный ЭИ:** его развитость определяется тем, насколько хорошо человек понимает самого себя, насколько он достиг внутренней гармонии.
- **Межличностный (социальный) ЭИ:** проявляется в умении понимать чувства других и находить с ними общий язык
- **Эмпатия** – умение вчувствоваться в другого

# Как это все устроено?

---



# Структура эмоционального интеллекта

---

понимание своих эмоций

умение контролировать свои эмоции

самотивация

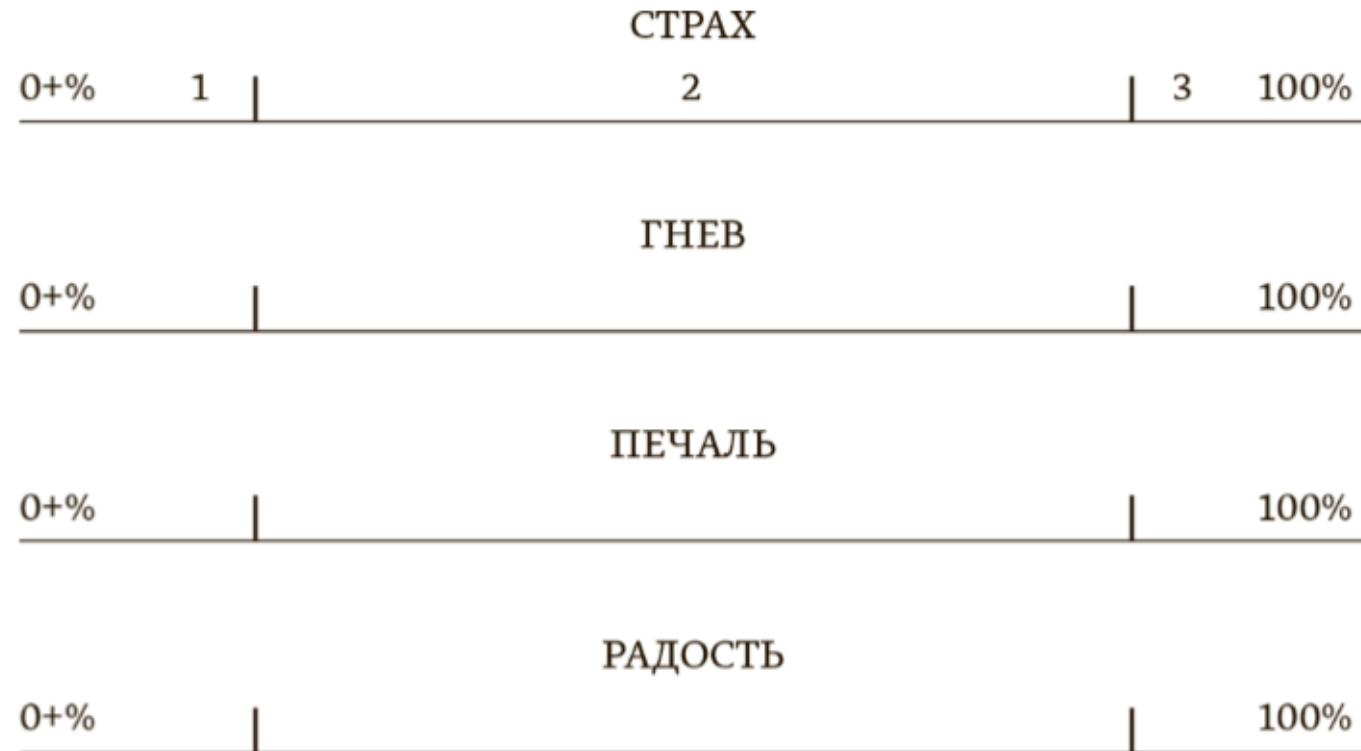
правильное “прочитывание”, распознавание эмоций у других

умение строить отношения с окружающими

# Понимание своих эмоций

## Шкала эмоций

---



# Понимание своих эмоций

## Шкала эмоций

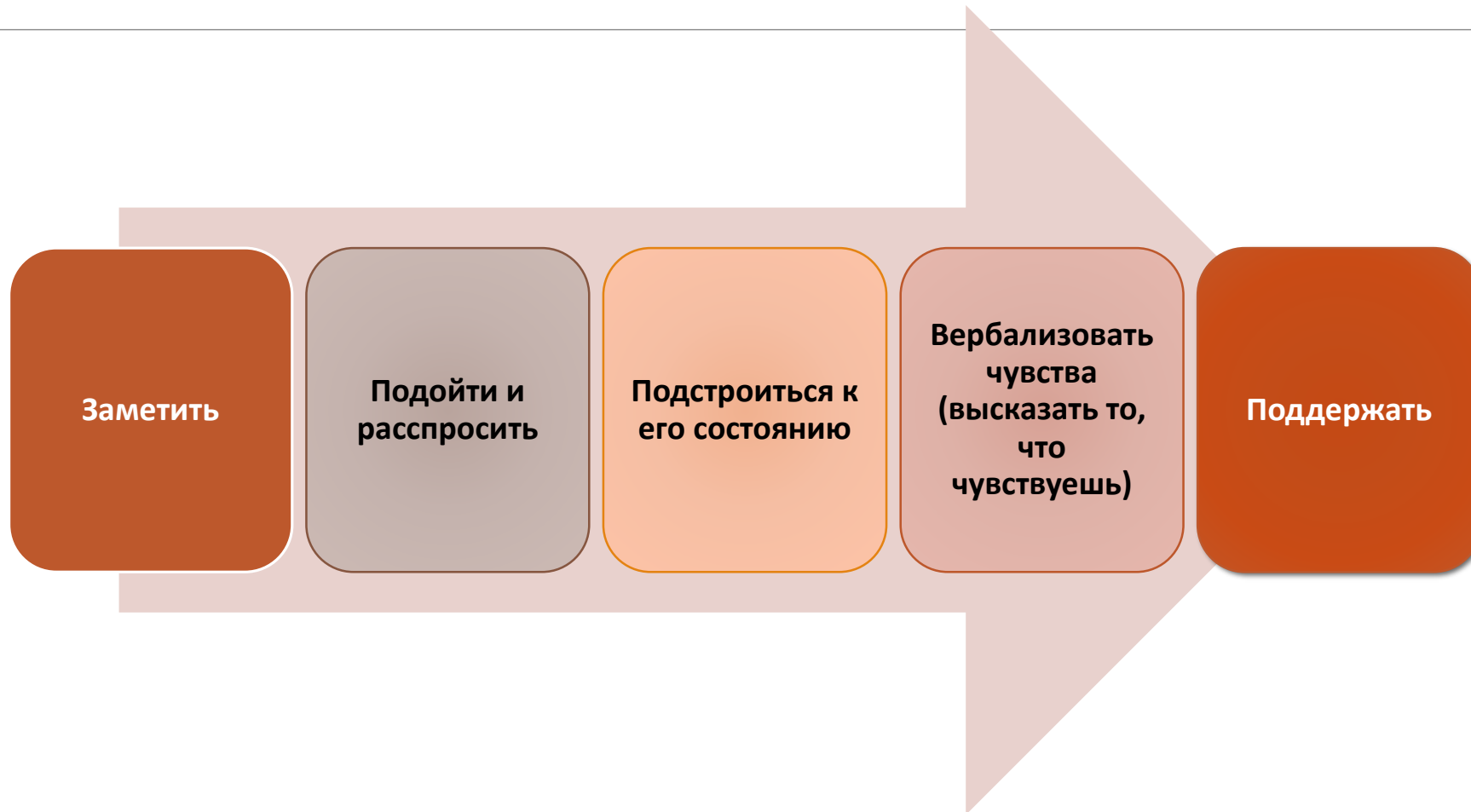
---

0+%				100%
<b>СТРАХ</b>				
Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас
<b>ГНЕВ</b>				
Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость
<b>ПЕЧАЛЬ</b>				
Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе
<b>РАДОСТЬ</b>				
Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

---

# Алгоритм работы с эмоциональным состоянием коллеги

---





# Влияние эмоций на результативность работы

---

Исследование британских ученых показало, что если сотрудников

- Поддерживать
- Воодушевлять и внушать веру в успех
- Подбадривать
- Поощрять старания
- Давать положительную ОС

*То результативность будет выше*



# Упражнение «Техники позитивного настроения»

---



В подгруппе:

1. Вспомните пример из своей жизни, когда плохое настроение негативно влияло на качество работы, и Вы или Ваш коллега сумели положительно повлиять на настроение.
2. Расскажите свой пример. Обсудите: Что именно подействовало положительно?
3. Составьте общий список техник – какие именно приемы, техники сработали.

# Пять точек баланса

---

1. Стоп «Ситуация»
2. Я в ситуации
3. Назвать ЭМОЦИЮ
4. Определить ПОТРЕБНОСТЬ
5. Осознанный ВЫБОР

# Башня из макарон 2

## Правила

Цель – построить самую высокую башню

Время – 18 минут

за 18 минут команды должны

построить наивысшую структуру,

которая будет свободно стоять

самостоятельно и наверху будет целый

зефир



# Итоги дня

---

- Что запомнилось?
- Что забираю с собой?
- О чем хочу подумать?

# Литература по теме: «Командообразование»

---

- Серия книг «Одноминутный менеджер» Кеннет Бланшар
- Константин Борисов «Командо©. Как достигать больших целей вместе»
- Рей Далио Принципы
- Патрик Ленсиони Пять пороков команды

# Литература по теме: «Эмоциональный интеллект»

---

- Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
- Лиза Фельдман Барретт «Как рождаются эмоции»
- Адель Линн «Сила эмоционального интеллекта. Как его развить для работы и жизни»
- Сьюзен Дэвид «Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни»
- Ларри Сенн «Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями»
- Сергей Шабанов, Алена Алешина. Эмоциональный интеллект. Российская практика

# Командообразование.

# Эмоциональный интеллект.

---

ВЕДУЩИЙ – СОШКИНА ИРИНА

ISOSHKINA@GMAIL.COM