



Эмоциональный интеллект и медиация

к.н.п., директор Института диалога
культур «Интерлингва»
Елена Кузнецова

fdpo@vivi.ru

+7(473)220-56-01

Правила

- Конфиденциальности
- Активности
- Искренности
- Здесь и сейчас
- Я ≠ Мы

Основные приемы

- ✓ Осознание своих и чужих эмоций
- ✓ Техники снижения эмоционального напряжения
- ✓ Техника открытых вопросов
- ✓ Умение слушать
- ✓ Конструктивная обратная связь

ГЛОБАЛЬНАЯ ДРАМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

НЕТ СЛОВ

НЕТ НАВЫКА

“НЕТ МОЗГА”

0+

100%

СТРАХ

опасение · беспокойство · страх · тревога · паника · ужас

ГНЕВ

недовольство · раздражение · досада · гнев · ненависть · ярость

ПЕЧАЛЬ

расстройство · грусть · печаль · уныние · тоска · апатия · горе

РАДОСТЬ

спокойствие · удовольствие · радость · веселье · восторг · эйфория

0+

100%

Формы обучения:

- Лекция
- Тренинг
- Проект
- Наставничество
- Чтение литературы
- Онлайн-курс
- Репетиторство
- Стажировка
- Семейное обучение
- Экскурсия
- Самообучение

Намерение при задавании открытых вопросов

1. «Наехать»/ слить свои эмоции
2. Выяснить причину
3. Решить проблему (как можно быстрее)
4. Дать совет
5. Удовлетворить любопытство
6. Потроллить
7. Проэкзаменовать
8. Узнать картину мира собеседника

Правила конструктивной обратной связи

- О действиях, а не о личности
- Своевременная
- Предоставляется по запросу
- Конкретная
- Что было сделано правильно
- Развивающая
- Сбалансированная

+

**Что было сделано эффективно,
хорошо, удачно?**

Что вам понравилось?

**Что стоит повторить в следующий
раз?**

**Что стоит продолжать делать и
каким образом?**

Δ

**Что можно было добавить, сделать
еще?**

Что можно улучшить (и как)?

**Что стоит изменить, делать по-
другому (и как именно)?**

Что стоит начать делать?

Бланк КОС себе

Что я уже умею делать/делаю хорошо	Что мне нужно добавить / улучшить?



Эмоциональный интеллект и медиация

к.н.п., директор Института диалога
культур «Интерлингва»
Елена Кузнецова

fdpo@vivot.ru

+7(473)220-56-01