

УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА



# ИГОРЬ ВАГИН

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

# ИНТЕЛЛЕКТ



практика  
тренинга  
и коучинга

Игорь Вагин

**Эмоциональный интеллект**

«Игорь Вагин»

2019

## **Вагин И. О.**

Эмоциональный интеллект / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2019

Эта книга – современный учебник технологий управления своими и чужими эмоциями на работе и в жизни. Книга для тех, кто хочет по максимуму использовать свой эмоциональный потенциал, чтобы добиться успеха и повысить качество жизни. Суть книги – это обучение, как быстро и эффективно развить эмоциональный интеллект. Здесь вы найдёте массу простых техник, как утилизировать эмоции гнева, тревоги, уныния, депрессии, как повысить уверенность и самооценку, как управлять радостью и драйвом, как легко управлять эмоциями людей в стрессовых ситуациях, во время знакомства, деловых переговоров, публичных выступлений, конфликтов, как повысить качество общения с людьми на работе и в жизни. Книга создана на основе 30-летнего опыта проведения тренингов и коучинга для обучения персонала и руководителей крупнейших компаний России и стран СНГ, а также 40-летнего опыта психотерапии и психологического консультирования.

© Вагин И. О., 2019

© Игорь Вагин, 2019

# Содержание

Введение	5
Часть I	7
Глава 1.	7
Глава 2.	12
Глава 3.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Игорь Вагин

## Эмоциональный интеллект

### *Практика тренинга и коучинга*

#### Введение

Перед вами – моя новая книга: «Эмоциональный интеллект. Практика тренинга и коучинга». Она посвящена искусству управления своими и чужими эмоциями. С 1998 года я написал уже семь книг на эту тему: «Заяц, стань тигром», «Выиграй у судьбы в рулетку», «Победи свои страхи», «Как вылезти из ямы», «Психология зла», «Лучшие психотехники успеха», «Управление эмоциями»

Практическим материалом для создания этих книг послужил мой 30-летний опыт проведения тренингов: «Сверхвозможности», «Управление эмоциями», «Стресс-менеджмент», «Эмоциональный интеллект руководителя», «Волевой интеллект руководителя», «Управление драйвом» и 40 летний опыт психотерапии, психологического консультирования.

Суть моей книги – это обучение проведения тренинга и коучинга развития эмоционального интеллекта. Каждая часть книги – это модуль моих тренингов.

#### **Книга состоит из пяти частей:**

1. Осознание своих эмоций.
2. Управление своими эмоциями.
3. Диагностика эмоций людей.
4. Управление чужими эмоциями.
5. Коучинг развития эмоционального интеллекта.

#### **Что в этой книге будет нового.**

- Как эффективно диагностировать свои эмоциональные состояния.
- Как утилизировать эмоции гнева, тревоги, уныния, депрессии.
- Как управлять радостью и драйвом.
- Как точно диагностировать эмоции людей.
- Как управлять эмоциями людей во время знакомства, деловых переговоров, публичных выступлений, конфликтов.
- Как проводить экспресс-психотерапию.
- Как оптимально использовать сторителлинг.
- Как стать остроумным собеседником.
- Как профессионально проводить коучинг развития эмоционального интеллекта.

В моей книге вы найдете много тестов и упражнений, с помощью которых вы сможете диагностировать и управлять своими эмоциями, а также использовать их в тренингах: эмоциональный интеллект, стресс-менеджмент, управление эмоциями, что давно делают мои ученики. Моя книга – это современный учебник, как развивать эмоциональный интеллект и проводить коучинг эмоционального интеллекта.

Эта книга для тех, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Для тех, кто хочет по максимуму использовать свой эмоциональный потенциал, повысить качество общения с людьми на работе и в жизни.

Книга будет интересна психологам, психотерапевтам, тренерам личностного роста, бизнес-тренерам, коучам и тьюторам развития эмоционального интеллекта.

# Часть I

## Осознание своих эмоций

### Глава 1.

#### Что нужно знать об эмоциональном интеллекте.

Чтобы четко определиться, что же такое этот загадочный EQ, начнем с истории вопроса. Питер Салоуэй в 1990 году выпустил статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большинства в профессиональном сообществе, стала первой публикацией на эту тему. Он писал, что последние несколько десятков лет представления и об интеллекте, и об эмоциях коренным образом изменились. Разум перестал восприниматься как некая идеальная субстанция, эмоции как главный враг интеллекта, и оба явления приобрели реальное значение в повседневной человеческой жизни.

Салоуэй и его соавтор Джон Майер определяют эмоциональный интеллект как «способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов». Другими словами, эмоциональный интеллект, по их мнению, включает в себя 4 части:

- способность воспринимать или чувствовать эмоции (как свои собственные, так и другого человека);
- способность направлять свои эмоции в помощь разуму;
- способность понимать, что выражает та или иная эмоция;
- способность управлять эмоциями.

Коллега Салоуэя Дэвид Карузо на своем тренинге в Москве в 2010 году (Автор был участником этого тренинга) сказал: «Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов».

**Эмоциональный интеллект – EQ** – это показатель нашей способности к общению, умению осознавать свои эмоции и понимать чувства других людей. EQ считается эмоциональным эквивалентом **познавательного** интеллекта (**IQ**).

Если **IQ** отражает способности левого полушария нашего мозга, отвечающего за логику и рациональное мышление, то **EQ** измеряет правополушарное интуитивное мышление, эмоциональность.

Раньше считалось, что именно высокий IQ определяет успех в жизни. Однако сегодня на Западе появилась поговорка: «**IQ** дает тебе работу, а **EQ** – карьеру».

Высокий уровень IQ, несомненно, помогает добиться определенных успехов – окончить школу с золотой медалью и институт с красным дипломом, устроиться на престижную высокооплачиваемую работу. Но для успешного продвижения по карьерной лестнице нужны иные качества. IQ определяет лишь четверть нашего жизненного успеха, остальное зависит от нашего EQ или, проще говоря, здравого смысла, умения общаться с людьми и принимать правильные решения.

Особенно активно знание об эмоциональном интеллекте используется в психологическом консультировании бизнеса, когда речь идет о лидерстве и управлении персоналом. Очевидно, что человек с низким EQ не способен стать ни лидером, ни хорошим руководителем.

Итак, человек с высоким EQ умело находит выход из сложных ситуаций, легко и конструктивно решает проблемы, доброжелателен и приятен в общении, старается избегать кон-

фликтных ситуаций, самодостаточен и независим, реалистично оценивает свои способности, инициативен.

Человек с низким EQ часто агрессивен, конфликтен, неприятен в общении, плохо контролирует свои сиюминутные желания и мимолетные импульсы, не уверен в себе, не доволен жизнью, не стремится к самосовершенствованию и не знает, чего хочет в жизни, не умеет говорить о чувствах и не желает понимать чувства других людей, часто испытывает беспокойство, сожаление, чувство вины, холоден, закрыт, с трудом идет на контакт.

Прослеживается тенденция, что большинство успешных руководителей МЛМ компаний обладают достаточно высоким эмоциональным интеллектом, по сравнению со своими подчиненными (они умеют воодушевлять людей, мотивировать их, обучать и делать из них настоящих лидеров).

Мой опыт работы в Минздраве РФ, Миннауки РФ, ВНИИ социальной и судебной психиатрии показывает, что многие успешные руководители (директора институтов, министры, заместители министров), обладая высоким эмоциональным интеллектом, легко выстраивают дружеские, доверительные отношения, эффективно мотивируя своих сотрудников, гибко управляя конфликтами. Они умеют произвести нужное эмоциональное впечатление на людей, успешно контролируя свои эмоции (внешне они всегда в хорошем, приподнятом расположении духа).

Для того чтобы определить EQ, существуют специальные психологические тесты, но на данный момент все они экспериментальны и не имеют единого, принятого во всем мире варианта, как тест на IQ.

Конечно, EQ во многом зависит от характера и темперамента, но не является статичной величиной, данной нам от рождения. С жизненным опытом EQ неизбежно растет и развивается. Поэтому при желании каждый может подняться по карьерной лестнице и достичь больших успехов в жизни! Или наоборот... Вероятно, знаменитая поговорка «Если ты такой умный, то почему ты такой бедный?», как раз и относится к человеку с высоким IQ, но низким EQ.

### **Какие факторы влияют на уровень EQ?**

- Наследственность, темперамент, характер, психотип.
- Воспитание, модели поведения родителей (их пример).
- Культурные особенности, социальное окружение (насколько приветствуется проявление эмоционального интеллекта).
- Специальная тренировка эмоционального интеллекта (прохождение тренингов, семинаров, коучинга, индивидуальная работа).
- Уровень мотивации развивать свой эмоциональный интеллект.

Но порой, несмотря на неплохие объективные показатели, EQ человека бывает удивительно низок. Почему? Мой 40-летний опыт врача-психиатра и психотерапевта показывает, что нередко эмоциональный интеллект сильно снижается в результате пограничных психических нарушений.

Например, субдепрессий, скрытых ларвированных депрессий, у личностей с определенной акцентуацией черт характера, эмоционально возбудимых и неустойчивых, либо склонных к депрессивным реакциям, реакции на кризис, посттравматический стресс и т. п.

Естественно, обычные бизнес-тренеры и коучи (а порой и психологи!), не знакомые с клинической психиатрией, данные отклонения у участников тренинга (или своих клиентов) распознавать не умеют.

Результат печален: человека без конца тренируют, а толку чуть! И не потому, что тренер плох, а потому, что его ученик, находящийся в болезненном, депрессивно-невротическом

состоянии, не способен легко обучаться. Даже самый гениальный пианист не сможет хорошо играть на фортепиано, если у него разбиты пальцы рук.

Приходится «лечить» эмоции антидепрессантами, психостимуляторами.

Все это дает хороший результат для коррекции эмоционального фона и колебаний настроения, после чего вполне можно переходить к «правке» эмоционального интеллекта (препараты помогут повысить его уровень!).

Широкие возможности психотерапии и специальные физические упражнения: цигун, суставная гимнастика, растяжки, отдельные комплексы упражнений, взятые из каратэ, позволяют успешно контролировать и управлять своими эмоциями.

Почему для роста EQ так важно стабильное, ровное, слегка повышенное настроение? Как знает любой психиатр и психотерапевт, в подобной ситуации нам легче управлять своими эмоциями и чувствовать эмоции других людей (а попробуй-ка, поконтролируй себя в «пограничном» состоянии!).

Срабатывает и другой важный момент. В хорошем, стабильном настроении человеку легче выстраивать отношения с окружающими, он лучше их понимает и ему легче влиять на их эмоции. Люди вокруг нас, вольно или невольно, «считывают» наши эмоции – и начинают вести себя соответственно. Давно известно, что человек, испытывающий тревогу или напряжение, порой как бы «заражает» ими своего собеседника – что, увы, негативно сказывается на качестве отношений между ними. А вот открытость и дружелюбие порой заставляют стать сговорчивым даже самого смурного собеседника.

### **Какие методы позволяют повысить EQ?**

- Самостоятельная тренировка навыков эмоционального интеллекта;
- Специальные тренинги и семинары («Эмоциональный интеллект», «Стресс – менеджмент» и т. п.);
- Индивидуальные тренинги;
- Психотерапевтические сессии (по необходимости);
- Фармакотерапия: широкий спектр препаратов, влияющих на эмоциональный фон, настроение, физический и психический тонус, работоспособность (по необходимости);
- Коучинг – Сталкинг (авторская комплексная методика тренировки эмоционального интеллекта от Игоря Вагина).

В течение последних 15 лет я веду тренинги для руководителей: «Стресс-менеджмент», «Эмоциональный интеллект», «Волевой интеллект», на которых провожу опросы участников. Цель опросов – выяснить, какие эмоции, навыки и компетенции особенно важны сегодня для карьерного роста участников и для успеха в организации и ведении бизнеса.

В опросах принимали участие топ-менеджеры и владельцы собственных компаний. Мною было опрошено более 150 человек. Среди выделенных ими навыков и компетенций были отмечены следующие.

### **В отношении своих эмоций и поведения:**

- умение ставить себе цели и следовать им (доминанта достижения);
- добиваться результата;
- умение держать психологический удар;
- настрой на преодоление препятствий;
- стойкость в кризисных, критических ситуациях;
- умение разумно (оптимально) рисковать;
- умение преодолевать барьер страха;
- уверенность в себе;

- стрессоустойчивость.

**В отношении чужих эмоций (умение распознавать и управлять):**

- умение воодушевлять и мотивировать сотрудников, поддерживать позитивную атмосферу в команде, вызывать у сотрудников уверенность в своих силах и желание максимально эффективно работать над проектом;
- управление конфликтами, контролирование возможных интриг;
- способность «считывать» заинтересованность/незаинтересованность сотрудников в работе;
- умение выявлять ложь, диагностировать ее симптомы (без использования детекторов лжи!);
- оценка настроения и уровня мотивации сотрудников, их лояльности по отношению к компании;
- распознавание скрытых мотивов (интересов) сотрудников;
- умение проводить экспресс-психотерапию для сотрудников, находящихся в стрессовой или критической ситуации;
- выстраивание доверительных отношений с партнерами по бизнесу (клиентами, заказчиками и т. п.).

Как видите, руководители многих компаний считают эмоциональный интеллект важным фактором в достижении успеха! Они отмечают, что среди успешных топ-менеджеров значительно больше людей с высоким EQ, чем с низким.

Участники моих тренингов сформулировали такое новое понятие, как «волевое лидерство» или «волевой интеллект», который мог бы стать развитием понятия «эмоциональный интеллект».

Так, человек с высоким «волевым интеллектом» отличается способностью ставить перед собой четкие и ясные цели, и в процессе их достижения опираться на мощную мотивационную волну эмоций. Поскольку понятие было сформулировано после опроса 150 человек, думаю, его стоило бы ввести в обиход. Если для американцев EQ, важнее, то русскому предпринимателю без «волевого интеллекта» не выжить!

**Пора пройти тест на эмоциональную компетентность.**

Эмоциональная компетентность (EQ) – способность управлять своими и чужими чувствами, общаться с окружающими и понимать их. Этот термин ввели в обиход в 1990-х годах Питер Саловей и Джон Мейер. В определенном смысле, эмоциональная компетентность даже важнее, чем коэффициент умственных способностей (IQ), образование или опыт. Попробуйте определить свой уровень EQ.

Ниже приведены описания проявлений высокого и низкого эмоционального интеллекта (Митч, 2004). Оцените себя по каждому пункту. Можно обсудить свои оценки с хорошим другом – как говорится, со стороны виднее.

№	Признаки низкого EQ	Признаки высокого EQ
1	Умеет рассказать о событии в деталях и выразить свои мысли о нем, но не может сообщить о чувствах по поводу события; становится возбужденным, когда выражает свои эмоции.	Выражает чувства четко и прямо.
2	Держится неуверенно, занимает оборонительную позицию, тяжело признает ошибки, с трудом выражает раскаяние или искренне просит прощения.	Не боится выражать неуверенность и страхи.
3	Не понимает или не хочет понимать сигналы эмоционального дискомфорта других людей (невнимателен к проблемам окружающих).	Умеет объяснить невербальные сигналы, используемые в общении.
4	Позволяет негативным эмоциям накапливаться, а затем срывается по пустякам.	Умеет выразить разочарование, не обидев собеседника.
5	Атакует, обвиняет, командует, критикует и судит других.	Способен контролировать свои страхи, тревоги и неуверенность.
6	Плохой слушатель, перебивает, спорит.	Внимателен к опасениям, заботам и мнениям других людей.
7	В ходе общения не обращает внимания на эмоции, больше сосредоточен на фактах, чем на чувствах.	В ходе общения распознает мотивы или сдерживаемые эмоции.

8	Использует свой интеллект для того, чтобы критиковать других людей, не отдавая себе отчета в том, что они воспринимают это как высокомерие и осуждение, и не осознавая, как это влияет на их чувства.	Осторожен и тактичен в своей реакции.
9	Замыкается на действиях вопреки всякому здравому смыслу.	Уравновешивает чувства с разумом, логикой и реальностью.
10	Им легко манипулировать, если сыграть на чувстве вины или принуждении.	Независим, уверен в себе, морально самостоятелен, действует в соответствии со своими стремлениями, но не по обязанности, не из-за чувства вины, не под воздействием насилия или по принуждению.
11	Рассматривает неудачу как подтверждение личной непригодности.	Оптимистичен; не позволяет неудачам терзать себя изнутри.

## Глава 2. Что такое эмоции.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Они выполняют множество полезных функций:

- **контролирующая:** под влиянием позитивных эмоций ускоряются процессы исцеления. Кроме того, эмоции в целом влияют на поведение человека.
- **Оценочная:** эмоции позволяют мгновенно получать обобщенную оценку событий. Они позволяют нам понять, полезны или вредны, действующие на нас факторы прежде, чем станет ясен сам источник полезного или вредного воздействия. Так, мы переходим дорогу с различной степенью осторожности, а то и испытывая страх – в зависимости от ситуации.
- **Сигнальная:** эмоции сигнализируют, какие из наших потребностей удовлетворены (а какие – нет), какие нам встречаются препятствия, к чему стоит отнестись внимательнее и т. п.
- **Мотивирующая:** на вас летит машина – значит, надо двигаться быстрее!

По влиянию эмоций на поведение и деятельность человека их можно поделить на стенические («stena» – сила (греч.)) и астенические.

**Стенические эмоции:** усиливают жизнедеятельность организма: радость, драйв, решимость. Так, стенический страх мобилизует внутренние резервы: в кровь выбрасывается адреналин, позволяющий бороться или убежать от противника. Также силы организма мобилизуются при воодушевлении, радости и т. п.

Стенические эмоции возникают и протекают при повышении энергетической активности, стимулируют деятельность мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем. Из отрицательных стенических эмоций можно привести: раздражение, гнев, негодование, ярость.

**Астенические эмоции:** наоборот, протекают на фоне подавления энергетического и интеллектуального потенциала организма, угнетения психической деятельности, мышечной активности, торможения любых ответных реакций организма. Отрицательные астенические эмоции: уныние, растерянность, неуверенность, стыд, вина, тоска, тревога.

### Где живут эмоции?

За наши эмоции отвечают сразу несколько зон головного мозга: лобные доли мозга, миндалины лимбической системы, гипокамп. Лобные доли представляют собой своего рода перекресток эмоциональных центров мозга. Гипокамп отвечает за эмоциональную память нашей жизни, а так же и за функцию фантазирования.

Разные эмоции могут возникать при разной активности в одном участке мозга. Например, депрессия и радость связаны с разной активностью левой лобной доли. Если активность снижена – депрессия, если активность повышена – радость.

### Тревога, беспокойство, страх.

У людей с повышенной тревожностью, беспокойством, страхом отмечается повышенная активность правой лобной доли. А центр, отвечающий за эмоцию страха, находится в лимбической системе, в зоне Амигдале.

## Уныние, депрессия.

Правое миндалевидное тело становится активным при переживании эмоций уныния, депрессии. Сниженная активность левой лобной доли связана с депрессивными переживаниями. У людей застенчивых, замкнутых также регистрируется сниженная активность левой лобной доли.

## Радость.

Эмоции радости соотносятся с повышенной активностью в левой лобной области. За переживания положительных эмоций отвечает прилежащее ядро прозрачной перегородки, находящееся в лимбической системе.

В моменты, когда мы испытываем радость, веселимся, в головном мозге активируется большое количество зон. При этом задействуется знакомое нам миндалевидное тело слева, а также префронтальная кора, гиппокамп и кора передней островковой доли большого мозга.

## Гнев.

В левой височной области есть зоны, при активации которых человек испытывает раздражение, гнев, агрессию.

Эмоция гнева тесно связана и с активностью миндалин лимбической системы. В состоянии гнева, ярости и злобы в мозге активируются самые разные участки головного мозга. Для реализации этой эмоции мозгу необходимо оценить ситуацию, обратиться к прошлому опыту, запустить выработку необходимых гормонов, чтобы полностью подготовить человека к этому чувству и соответствующему поведению. Человеческий гнев удивительным образом похож на переживание радости по широте активности зон головного мозга.

*Не секрет, что эмоции вызывают возбуждение и повышенную активность огромного количества мозговых структур – это целая буря, поражающая многие органы и системы. Особенно страдает от нее сердце. Отрицательные стенические и астенические эмоции по-разному действуют на сердце. Например, если при тоске и страхе кровоток в сосудах сердца ухудшается, то при гнев и ярости, наоборот, увеличивается (другое дело, что для больного сердца увеличение кровотока может оказаться страшнее его ухудшения, но речь идет о принципиальной разнице между этими состояниями).*

### **В заключении перечислю основные компоненты любой эмоции:**

1. Субъективное ощущение эмоций.
  2. Особенности реакции, вегетативной нервной системы.
  3. Индивидуальное знание о проявлении эмоций и связанных с ними состояний.
  4. Мимические реакции.
  5. Особенности активного реагирования, поведения.
  6. Ваше реагирование на переживание эмоций. Внутренняя картина переживания.
- Ни один из этих компонентов не есть эмоция, но сочетание их формирует эмоцию.

**Методика «Океан эмоций».** Чрезвычайно важно уметь осознавать свои эмоции, управлять ими, а также – осознавать эмоции других людей, чтобы оптимально выстраивать с ними отношения. И здесь можно использовать коучинговый подход, когда вы последовательно задаете самому себе вопросы.

*Собственные эмоции:*

- Что вы чувствовали перед, во время и после данного события?
- Почему вы себя так чувствовали? Какая причина?
- Вы можете взглянуть на события просто, как сторонний наблюдатель?

*Управление эмоциями:*

- Адекватны ли ваши чувства ситуации? Полезны ли они?
- Как вы смогли бы лучше контролировать свои эмоции?
- Как можно использовать эмоции для достижения своих целей?
- Когда и как вам следует сообщать другим о своих чувствах?

*Самотивация:*

- Что заставляет вас стремиться к достижению этой цели?
- А что вас останавливает?
- Что вы почувствуете, достигнув цели? Удовлетворение? Равнодушие? Радость?

*Осознание эмоций людей:*

• Как вы думаете, что вы такого сделали или сказали, что заставило человека так на ваши действия отреагировать?

- Все ли люди в похожих ситуациях реагируют на ваши действия одинаково?
- Как бы вы себя чувствовали, окажись вы на их месте?

*Выстраивание отношений с другими людьми:*

- Как вы хотите, чтобы окружающие себя чувствовали?
- Какова ваша стратегия мотивирования других людей?
- Какие эмоции должны испытывать люди, общаясь с вами?
- Какова ваша стратегия оказания влияния на других людей?
- Какова ваша стратегия реагирования на влияние со стороны других людей?

Практикуйте это упражнение каждый день в течение двух месяцев, и вы почувствуете, что вам значительно легче понимать, контролировать, управлять своими эмоциями.

## **Глава 3. Осознанность своих эмоций.**

Что значит использовать эмоциональный интеллект, как инструмент своей личной эффективности? Это умение осознавать и включать нужные эмоции в зависимости от ситуации. То есть использовать потенциал своих эмоций, как мощный адаптивный механизм к условиям современной действительности, чтобы успешнее вести конкурентную борьбу.

### **С чего я начинаю коучинг развития эмоционального интеллекта?**

С тренировки навыка оценки своего эмоционального состояния, примерно каждый час участники тренинга оценивают свой эмоциональный профиль. По сути – это самокоучинг эмоционального интеллекта.

Люди задают себе шесть вопросов:

1. *Какие эмоции я испытываю в течение дня?*
2. *Какие причины этих эмоций?*
3. *Эти эмоции повышают мой КПД?*
4. *Какие эмоции помогут мне в достижении моих целей?*
5. *Какие эмоции я хочу переживать на работе или дома?*
6. *Как запустить и поддерживать эти эмоции?*

Эта технология давно используется в спорте. В процессе выполнения того или иного действия, выработки навыка, ученик наблюдает за собой «изнутри» и рассказывает об испытываемых в этот момент эмоциях, ощущениях своему тренеру. Именно так обучают новичков профессионалы-аквалангисты. После первых погружений ученику задаются следующие вопросы:

- Что Вы ощущаете, находясь под водой?
- Что мешает Вам чувствовать себя там еще спокойнее и комфортнее?
- Если Вы испытываете под водой какое-то неудобство, что Вы сами себе об этом говорите?
- Как Вы реагируете на такой дискомфорт?
- Какое идеальное внутреннее состояние вас устроило бы под водой?

Эту же технику используют тренеры спортсменов экстра-класса (в частности, в боевых искусствах). Они не просто говорят, какие элементы были сделаны «неважно», но и заставляют ученика отслеживать свое внутреннее состояние.

Это касается самых разнообразных видов спорта – от гольфа до фридайвинга, от стрельбы из лука до яхтинга. Учась ходить на доске под парусом, я сам постоянно слышал от тренера: «Поступай так, как подсказывают твои ощущения. Если напряжен – расслабься. Понял, где центр тяжести – и опирайся на него. Изменил направление ветер: постарайся понять, куда идет доска, почувствуй ее всем телом».

Такие «законы ощущений», эмоциональных и физических, работают везде. От них зависит все – от проводки мяча в футболе до удачного удара в боксе. Чтобы добиться отличного выполнения того или иного элемента, ученик должен воскресить в сознание чувства, связанные с идеальным алгоритмом этого действия. Тогда и его движения четко впишутся в установленные рамки. Все просто. Если плывешь на байдарке – не рви воду, почувствуй ее, и двигайся вперед, мощно отталкиваясь от водной глади.

Иногда в спорте применяется еще один метод – «визуализация победы». Ученик представляет себе, как спокойно и безошибочно он выполняет то или иное упражнение. Прием прекрасно подходит и для бизнеса, и для творчества. Достаточно с помощью собственного воображения перенестись в будущее, и увидеть грядущие успехи и успешное достижение цели, чтобы уже сегодня заметно продвинулся вперед.

Опять-таки в спорте в таких случаях стараются представить себе каждый элемент действия в замедленном темпе. Мысленно отрепетировав, отточив каждый шаг, спортсмен переходит к успешной практике. Если элемент получается плохо или неуверенно, тренируемый «прокручивает пленку назад» и вновь восстанавливает в памяти идеальные движения. Таким образом, благодаря «опоре на память», спортсмен расслабляется во время выполнения элемента, и добивается успеха.

Аналогичным способом тренируют и начинающих ораторов. Их просят представить, как они бегло и гладко выступают перед аудиторией, доходчиво описывая нужный момент, расставляют жестами нужные акценты и, с помощью шуток и анекдотов, заставляют слушателей улыбаться. Удивительно, но факт: такого же эффекта они позднее добиваются и в реальности.

Разумеется, требование того, чтобы ученик рассказывал о своих внутренних ощущениях, заставляет тренера, коуча критичнее относиться и к себе. Так, для такого тренера чрезвычайно важно умение чувствовать внутреннее состояние ученика, обладание определенной проницательностью. Интуиция такого рода позволит тренеру сразу ощутить, если урок становится для ученика сплошным стрессом (а допускать этого не следует!), а также почувствовать, если он нуждается в поощрении, подъеме самооценки.

Ведь многие люди, приходящие к коучу, прежде всего, нуждаются в создании позитивной установки: «Я могу!».

Многие тренеры коучи специально делают особый упор на осознании учеником собственного внутреннего мира. Здесь особую роль играет уже упоминавшийся выше «эмоциональный интеллект», развить который и помогает тьютор.

Теперь поговорим о том, как это можно использовать на работе для повышения своей личной эффективности.

Прежде всего, я предлагаю научиться различать сферу чувств и сферу интеллекта, одновременно находя связь между ними. Задаются примерно следующие вопросы:

- Что именно происходит сейчас?
- Что Вы чувствовали перед, вовремя и после обсуждаемого события?
- Почему Вы чувствовали именно это?
- Как Вы думаете, смогли бы Вы взглянуть на это событие иначе, как сторонний наблюдатель?

Далее следует блок вопросов, призванный увеличить контроль над эмоциями:

- Адекватны ли Ваши чувства ситуации? Есть ли в них толк?
- Каковы способы обретения большего контроля над эмоциями?
- Как можно использовать эмоции для достижения своих целей?
- Когда и как Вы считаете нужным сообщать другим о своих чувствах?

Задавая правильные вопросы, вы осваиваете технику управления своими эмоциями, а значит, делаете свое поведение более адаптивным, включая нужные вам эмоции.

**Упражнение:** ответьте максимально честно на следующие вопросы.

Положительный опыт Gallup Index вопросы:

- *Вы хорошо отдохнули вчера?*
- *Вчера весь день к вам относились с уважением?*
- *Вы много улыбались или смеялись вчера?*

- *Вы узнали или сделали что-то интересное вчера?*
- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства?*
- *Как насчет удовольствия?*

Отрицательный опыт Gallup Index вопросы:

- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства?*
- *Как насчет физической боли?*
- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства?*
- *Как насчет беспокойства?*
- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства?*
- *Как насчет грусти?*
- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства?*
- *Как насчет стресса?*
- *Испытывали ли вы вчера в течение дня следующие чувства? Как насчет гнева?*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.