

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

ЩО Е ТО И ИМА ЛИ ПОЧВА У НАС?

Михаил
Стефанов

ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

=

IQ

ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

=

IQ + EQ

КАКВО Е EQ?



IQ vs. EQ



10%

IQ: Показател за успех в работата



450 МОМЧЕТА, 40 ГОДИНИ

206, 176. (J.Y.)

IQ: ВХОД

EQ: УСПЕХ

EQ: УСПЕХ

ОПТИМИЗЪМ

27%



EQ: УСПЕХ

ОПТИМИЗЪМ

27%

ЕМПАТИЯ

Клиентите предпочитат
служители, които
умеят да слушат

EQ: УСПЕХ

ОПТИМИЗЪМ

27%

ЕМПАТИЯ

Клиентите предпочитат
служители, които
умеят да слушат

ЛИДЕРСТВО

4/5

IQ: ГЕН

EQ: РАЗВИВА СЕ

КАКВО Е EQ?

ВЕЧЕ НАИСТИНА!



ПРОЦЕСЪТ

Самоосъзнаване

1. Да разпознаваш собствените си емоции



Самоуправление

2. Управляваш емоциите

3. Мотивираш се сам



Социално осъзнаване

4. Разпознаваш и разбираш емоциите на другите



Управление на взаимоотношенията

5. Управляваш емоциите на другите

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Разпознаване на
чувствата на другия

Регулиране на
собствените емоции

ЕМОЦИОНАЛНО УМЕНИЕ

Убеждаваща
комуникация

Инициативност

20

ЕМОЦИОНАЛНИ
УМЕНИЯ

ЛИЧНИ УМЕНИЯ

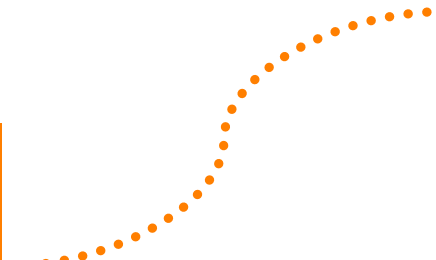
ЛИЧНИ УМЕНИЯ

Разпознаване
на емоциите

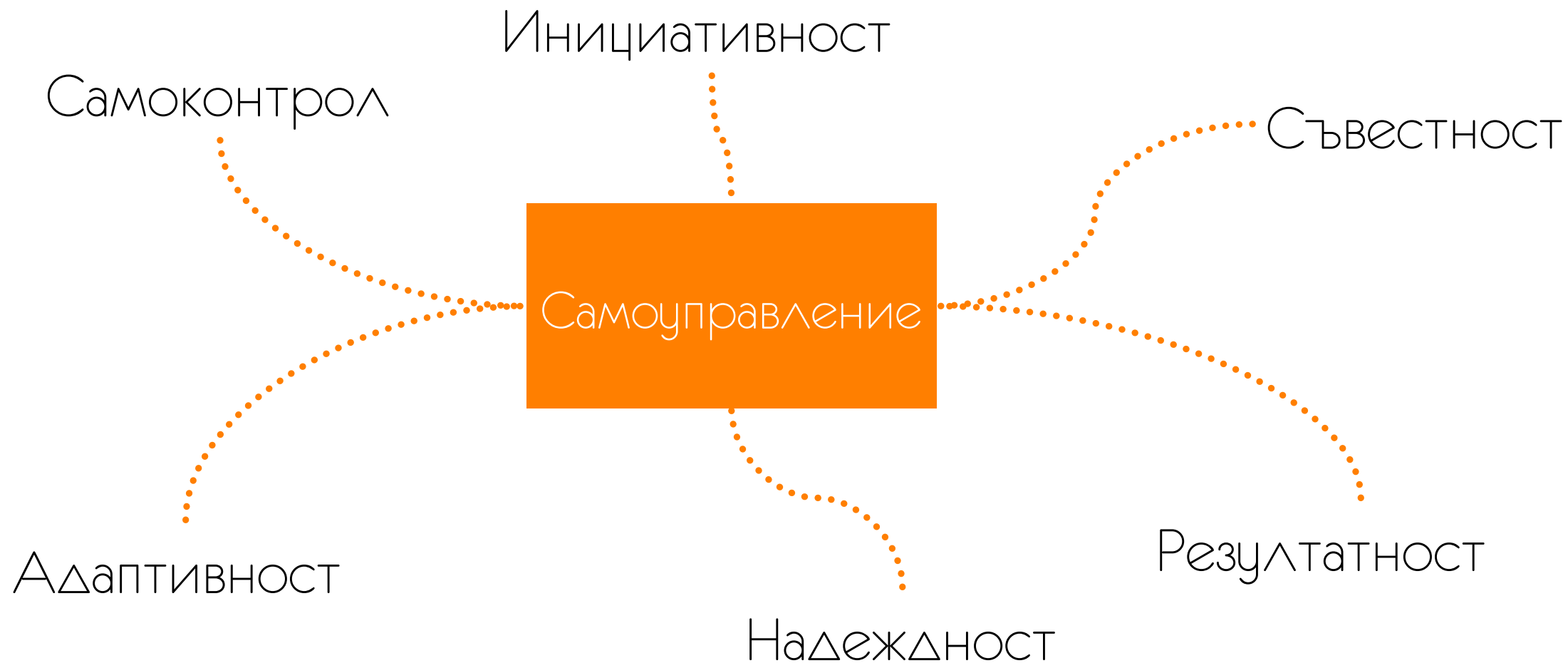
Самоувереност

Самоосъзнаване

Точна самооценка



ЛИЧНИ УМЕНИЯ



СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

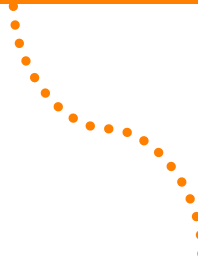
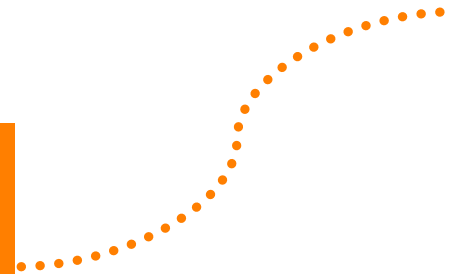
СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

Емпатия

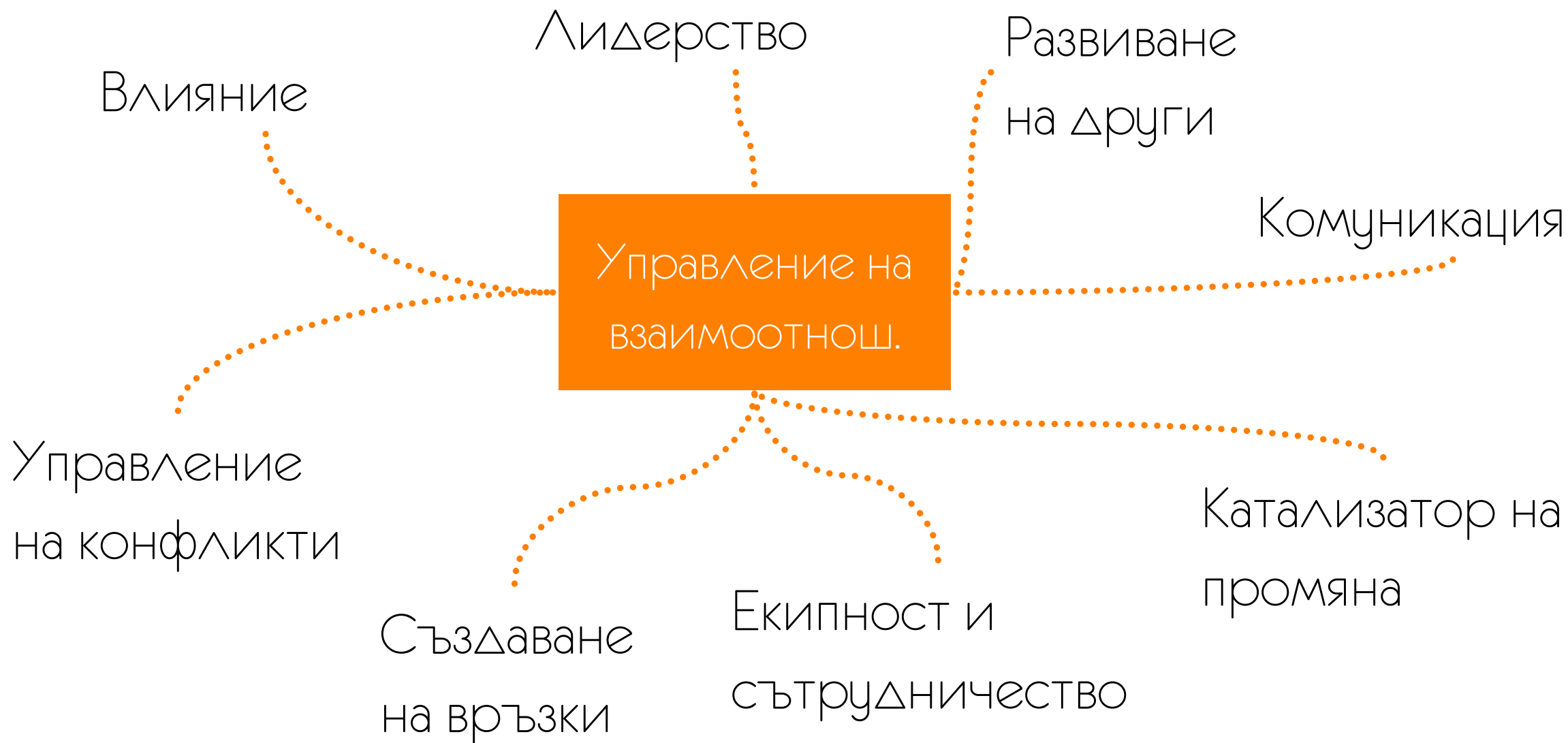
Организационно
разбиране

Социално
осъзнаване

Подкрепа



СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ



ПОВИШАВАНЕ НА
ЛИЧНА ЕИ

КАК ДА ПОДОБРИМ СВОЯТА ЕИ

- ✓ Наблюдаваме се как реагираме на хората
- ✓ Опитваме съзнателно да се поставяме на тяхно място и да сме по-отворени и приемащи за техните нужди и гледни точки
- ✓ Непрестанно правим самооценка. Какви са силните ни страни? А слабостите ни?
- ✓ Наблюдаваме реакцията си в ситуации на стрес
- ✓ Поемаме отговорност за действията си
- ✓ Наблюдаваме как действията и думите ни повлияват на другите? Бихме ли искали ние някой да се държи по същия начин с нас / да ни говори така?

ЕИ В КЛАС

ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПРАКТИКИ ЗА ЕИ

- ✓ Дисциплина с фокус върху ученика
- ✓ Отговорности и избор
- ✓ Топлина и подкрепа (от учителя и връстниците)
- ✓ Дискусии в клас
- ✓ Самонаблюдение и самооценка
- ✓ Разнообразни методи в преподаването
- ✓ Реалистични академични очаквания
- ✓ Обратна връзка и коучинг

ОБРАЗОВАТЕЛНИ **ТЕХНИКИ** ЗА ЕИ

- ✓ **Техники за разбиване на леда** - учениците се опознават и развиват по-добри взаимоотношения
- ✓ **Загряващи техники** - предизвикват интерес към урока
- ✓ **Разнообразни дейности за учене** - поддържат интереса и включват учениците с различни стилове на учене
- ✓ **Мозъчни атаки и дискусии** - насърчава се споделянето на знание и мнения
- ✓ **Ролеве игри и симулации** близки до реалния свят
- ✓ **Съвместно учене** - през групови задачи и проекти

ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПРИНЦИПИ ЗА ЕИ

- ✓ **Създаване на дневник / блог** – развива самонаблюдението и уменията за мислене и писане
- ✓ **Фокус върху отговорността** – развива уменията да поемат отговорност (пр. Те организират събитие/среща в клас)
- ✓ **Насърчаване на креативността** – ключово при решаване на проблеми; включено в целия преподавателски процес
- ✓ **Официални срещи в клас** – създават усещане за общност

ДИСКУСИЯ ПО ГРУПИ

ГРУПА 1

Какви подходи използвате, за да създадете сигурна и обгрижваща среда за учене?

ГРУПА 2

Какви стратегии за преподаване използвате, за да подобрявате уменията на ученика да изразява емоции по подходящ начин, да поема отговорност и да решава проблеми ефективно?

ГРУПА 3

Как интегрирате социално-емоционалното учене с традиционните образователни подходи, за да подобрите цялостното ниво на учене?