

Трекер личностного роста

Soft skills в 21 веке – это не только навыки гибкого взаимодействия с людьми, но и индивидуальные качества личности.

Предлагаем сегодня познакомиться с двумя качествами личности, которые можно развивать самостоятельно.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (EQ) – полноценная часть мыслительного процесса, которая не менее важна при принятии решений, чем рациональность.

К внутренней области применения EQ относится: осознание своих эмоций и самоконтроль, к внешней: эмпатия и построение отношений.

Проще говоря.

Внутри:

- Что я чувствую? Гнев, страх, любовь, печаль, счастье
- Самосознание. Нейтральный режим, при котором сохраняется анализ в бушующем море эмоций
- Позитивная мотивация. Способность находить стимул следовать намеченному
- Работа и тревога. Небольшая тревожность стимулирует выдающиеся достижения
- Надежда и оптимизм. Вера в то, что все будет хорошо, и свою способность справиться
- Вдохновение. Способность войти в поток – высшая степень проявления эмоционального интеллекта

Вовне:

- Организация групп. Проявление инициативы и координирование усилий коллектива
- Обсуждение решений. Талант посредника, предупреждающего или разрешающего конфликты
- Личная связь. Талант сопереживания и налаживания связей
- Социальный анализ. Способность понимать чувства, мотивы и интересы людей.

Внешние проявления EQ называют социальным или межличностным интеллектом.

Как развивать.

Упражнение «Коробочка счастья». Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. Пример:

Зрение: счастливая улыбка лучшего друга.

Слух: шум морской волны.

Вкус: яблочный леденец.

Обоняние: ароматы леса после дождя.

Осязание: объятия любимого человека.

Что почитать.

Даниел Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ»

Управление проблемами

Фрирайтинг – навык свободного писательства, позволяющий осознанно вызывать, анализировать, развивать и применять в жизни информацию и знания которые хранит мозг.

Принципы фрирайтинга:

- Писать быстро и непрерывно. Пишите со скоростью мысли, не отвлекайтесь и разделяйте написание и редактирование.
- Писать по времени. Определите интервал, в течение которого вы пишете непрерывно, устраивайте писательские марафоны из 20-минутных сессий.
- Выгружать сознание. Выплескивайте мысли на бумагу, не думайте о грамматике и логике, вдохновляйтесь повседневностью, исследуйте, изобретайте и записывайте идеи, создавайте сборники мыслей.
- Расслабиться. Отключите внутреннего критика, изложите простые факты, они помогают увидеть новое решение, начните с наводок (незавершенных фраз вроде «Помню, как...» «Я хочу узнать о...»)
- Оживлять мышление. Задавайте себе вопросы, обосновывайте мнение, рассматривайте ситуацию через призму иной сферы деятельности, трансформируйте тексты в статьи, посты для социальных сетей.
- Развивать мысли. Выводите из одной мысли другую, записывайте вопросы, вымышленные диалоги, фантазируйте.

Проще говоря.

Фрирайтинг повышает эффективность работы мозга, помогает генерировать свежие и оригинальные мысли, позволяет использовать мощь интеллекта для решения жизненных задач, заставляет мозг мыслить шире, глубже и нестандартно.

Как развивать.

Упражнение «Метод Гоголя»

Пожалуй, самое сложное во фрирайтинге – начать. У Гоголя тоже были моменты, когда вдохновения оказывалось недостаточно для работы над новым шедевром. В таких случаях он рекомендовал взять бумагу и начать писать следующим образом: “Мне сегодня что-то не пишется”. Повторяйте эту фразу до тех пор, пока к вам не придет новая мысль и вы сможете ее записать.

Упражнение «От противного»

Если вы не знаете, о чем бы хотели сейчас написать, пишите о том, о чем вы не хотите. Например: “Я не хочу писать о трамваях, потому что...” Нужно лишь спровоцировать свой мозг. Это поможет не только стартовать, но и взглянуть на вещи с другой стороны. Особенно, если вы возьмете в качестве основной темы какую-то реальную проблему, о которой вам так не хочется думать

Что почитать.

Марк Леви «Гениальность на заказ. Легкий способ поиска нестандартных решений или идей»

Следите за новостями в наших социальных сетях:

https://vk.com/yunyye_serdtas - сообщество «Местное отделение РДШ «Юные сердца»

<https://vk.com/publicddtas> - сообщество «Дом детского творчества г. Анжеро-Судженск»

<https://vk.com/rdshkem42> - группа «РДШ_КУЗБАСС»