**Семинар-практикум**

**«Эмоциональный интеллект»**

**Эмоциональный интеллект-**это способность распознать эмоции, намерения мотивацию с помощью себя и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленной цели.

**Эмоциональный интеллект**

1. Осознание собственных чувств.
2. Управлять собственными чувствами.
3. Осознание чувств другого человека.
4. Управление атмосферой контактами другого человека.

**1.Упражнение «Предмет»**

Участники изображают на листе бумаги предмет, любой - живой или не живой, затем обмениваются листочками с соседом, каждый должен описать, какие эмоции выразил в рисунке. (например: в своих эмоциях выразил солнце, говорит о том, что хорошее веселое настроение).

**2. Упражнение «создай свою коробочку эмоций»**

**Участникам предлагают эмоцию радость, ассоциировать с пяти чувствами.**

Пять чувств

-зрение (картина)

-слух (веселая музыка)

-обоняние (запах ромашек)

-вкус (ванильного мороженого)

-осязание (мягкий плюшевый мишка)

**3. Упражнение передай эмоции**

Участники встают друг за другом в колонну, ведущий показывает эмоции с помощью жестов, без слов, затем передают эмоции по очереди друг другу.

**4.Упражнение «Помогите успокоиться»**

Участники встали в круг рассчитались на первый, второй. Первые номера шаг вперед, повернулись лицом ко вторым номерам. Участники под номером 1. Обыгрывают ситуацию все одновременно «Ты представляешь всему коллективу дали путевку на моря, а меня забыли включить в список, я осталась дома одна из коллектива. Участник под номером два, должен успокоить. (например: ну подумаешь, что тебя не включили, что там хорошего ты дома лучше время проведешь)

Ситуация 2. Участники под номером 2 обыгрывают ситуацию. «Ты представляешь, я в лотерейный билет выиграла машину и передо мной закончились машины. Участник под номером 1 успокаивает.

1. **Упражнение «эмоциональные мотиваторы»**

Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашем коллективе постоянную атмосферу драйва и азарта на положительную работу. Это может быть какая-то эмблема,

Релаксация (Передаем мяч по кругу, высказываем что понравилось, не понравилось).