

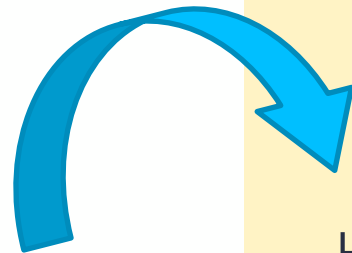
Эмоциональный календарь

Техники и инструменты сохранения психологического баланса

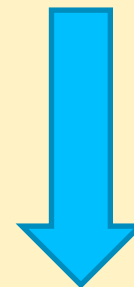
М.В. Полосухина, психолог, тьютор по развитию эмоционального интеллекта (EASEIP), профессиональный эриксоновский коуч (по стандартам ICF), игропрактик

Что такое **психологический баланс**, как он встраивается в нашу жизнь?

1. Быстро меняющаяся окружающая среда
2. Нескончаемый информационный поток – переизбыток не нужной, ложной информации
3. Уход в онлайн – именно как уход от реальности



Неудовлетворенность, отрицательные эмоции, невыраженность и неосознанность эмоций



Стресс, эмоциональное выгорание, проблемы в карьере и дома, агрессия, конфликтность



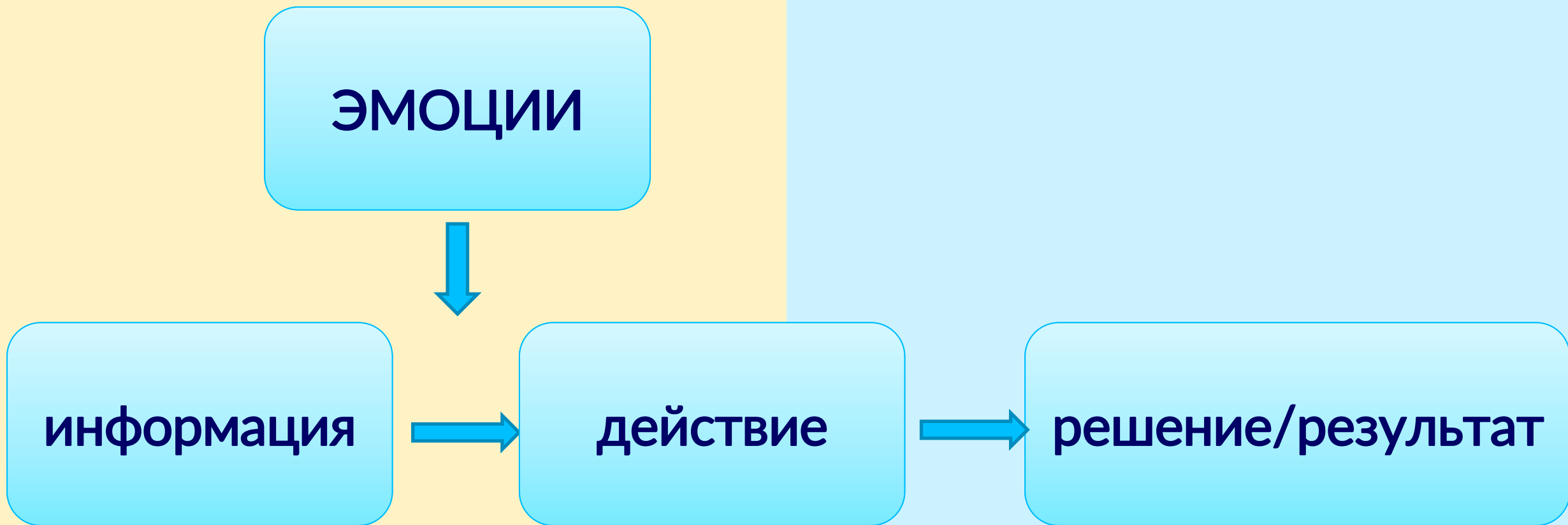
WORK LIFE BALANCE

Work-life balance - это термин используемый для описания баланса, который необходим работающему, обучающемуся человеку между временем, отведенным для работы, учебы и другими аспектами жизни.

EMOTION BALANCE

Emotion balance - это состояние, когда мы осознаем свои эмоции в достаточной степени, чтобы управлять ими мягко, честно и мудро.





Выбор поведения строится на основании эмоциональных переживаний и предпочтений!

Часто мы находимся на эмоциональных качелях!



Техники и инструменты для сохранения **эмоционального ресурса?**

Эмоциональный профиль – это совокупность эмоций, которые человек испытывает по какому-либо вопросу (© методика М.В. Полосухиной).



Анализ своего эмоционального профиля – через ведение эмоционального календаря.

Определяем круг эмоций, которые в ситуации могут поддержать. Работать с ними.

Определить круг эмоций, которые могут мешать в ситуации. Работать с ними.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Сложная задача



Сложная задача, требуется помощь



Легкая и решаемая самостоятельно



Не понятная задача



Радость



Грусть



Злость



Страх



Доверие



Отвращение











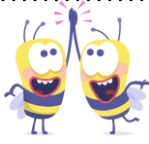

Интерес



Удивление



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Проекты	Задачи	Сложность/ ответственность	Месяц						ИТОГО
			Неделя						
			4.10	5.10	6.10	7.10	8.10	9.10	
Курсовая работа	Договориться с преподавателем								Что сделал/а?
	Начать искать литературу								
	Написать теорию								
	Проверить у преподавателя								
	Начать писать практику								



КАК ЖИТЬ В БАЛАНСЕ?

Эмоциональный баланс

Когда я осознаю, что со мной происходит, в какой момент времени и что для меня важно



Эмоциональный ресурс

Знаю, что для меня является ресурсом и я умею проявлять и использовать эмоции



Эмоциональный профиль

Знаю свои эмоции, знаю в каких эмоциях и в каких задачах я эффективна. Умею управлять

