

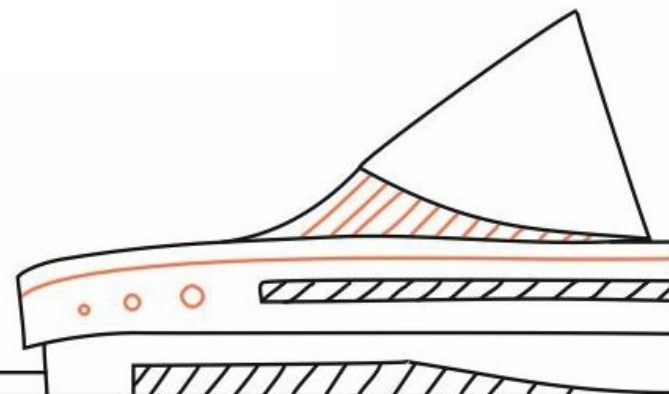
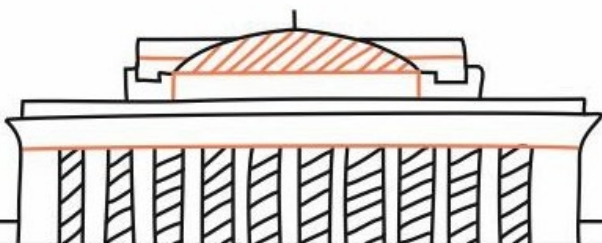


**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
СОЦИОНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА**

Методы развития на примере аспекта этики эмоций

Звонарёва Наталия Александровна

г. Новосибирск



Актуальность проблемы:

В РОССИИ

6

ОСНОВНЫХ ШКОЛ
КОУЧИНГА

Коучинг

11 000

сертифицированных
коучей



57,2%

в возрасте
31-45 лет

60,7%

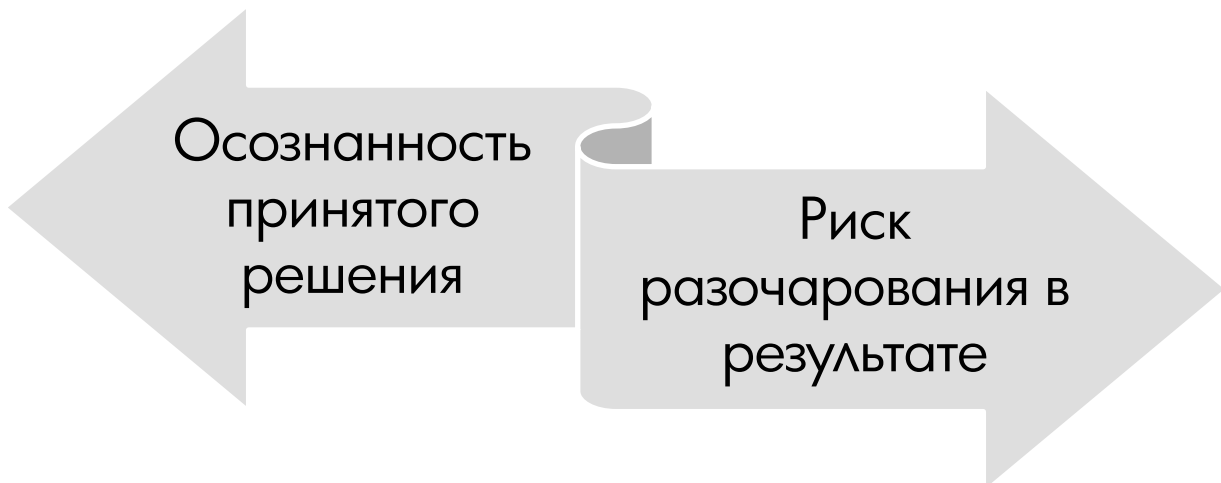
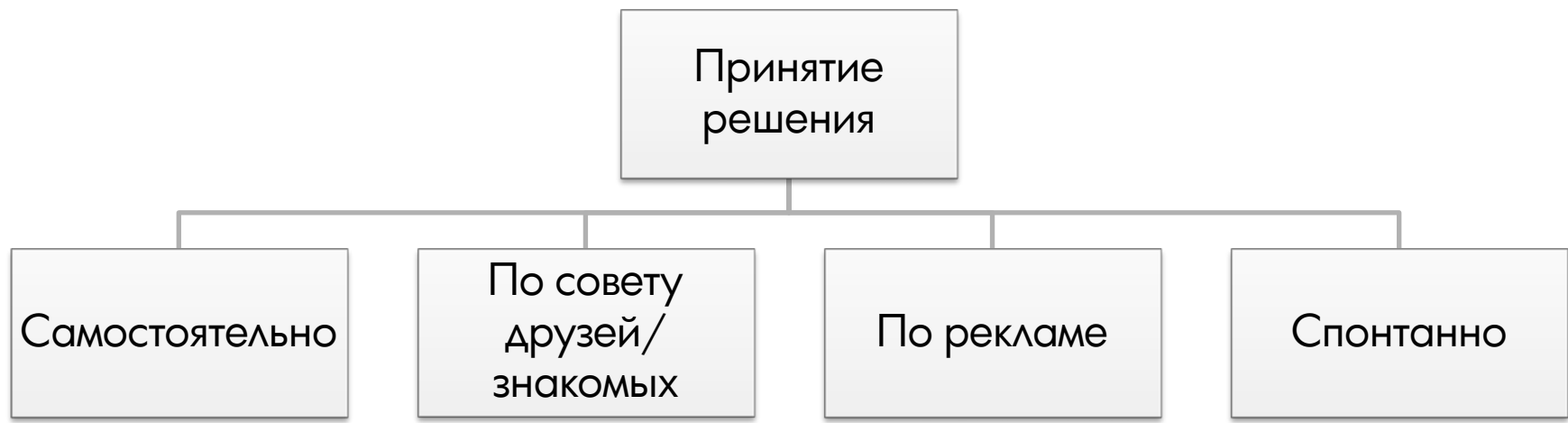
женщины

39,3%

мужчины



Выбор занятия для саморазвития



Повышение осознанности принятого решения

Соционика:

1. Способности;
2. Способ обучения;
3. Сфера развития.





Примеры занятий/методик/техник для развития этики эмоций



Связки блоков

Демократические ЧЭ+БС

Техники телесно-ориентированной психотерапии



Аристократические ЧЭ+БИ

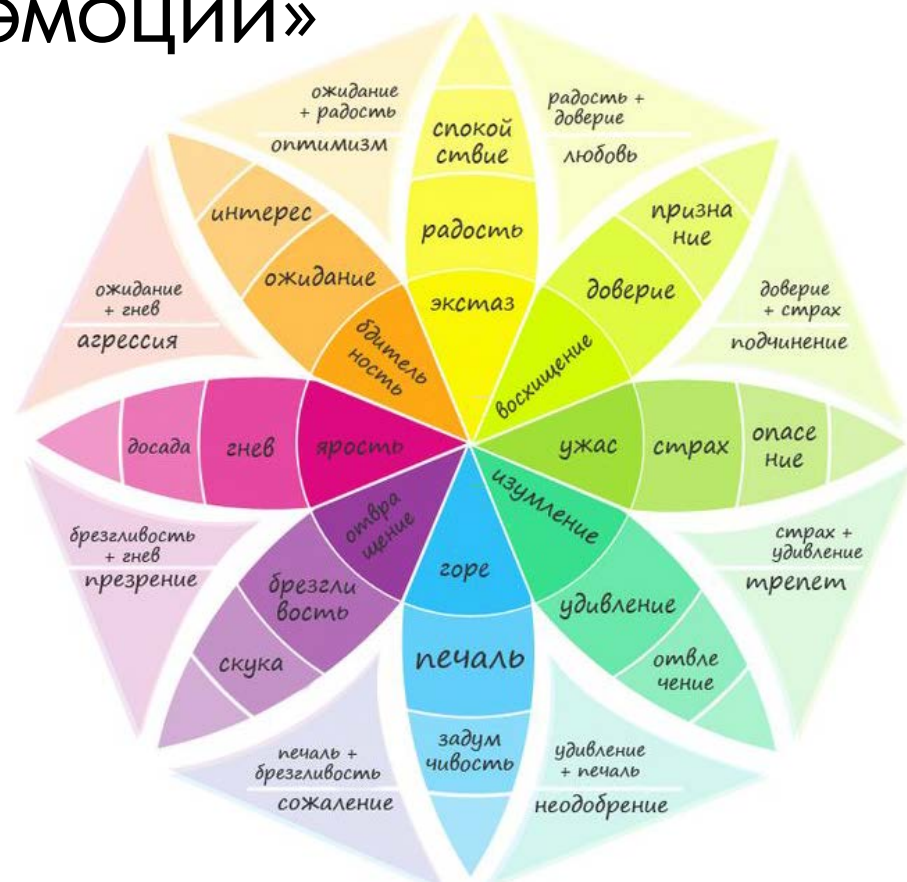
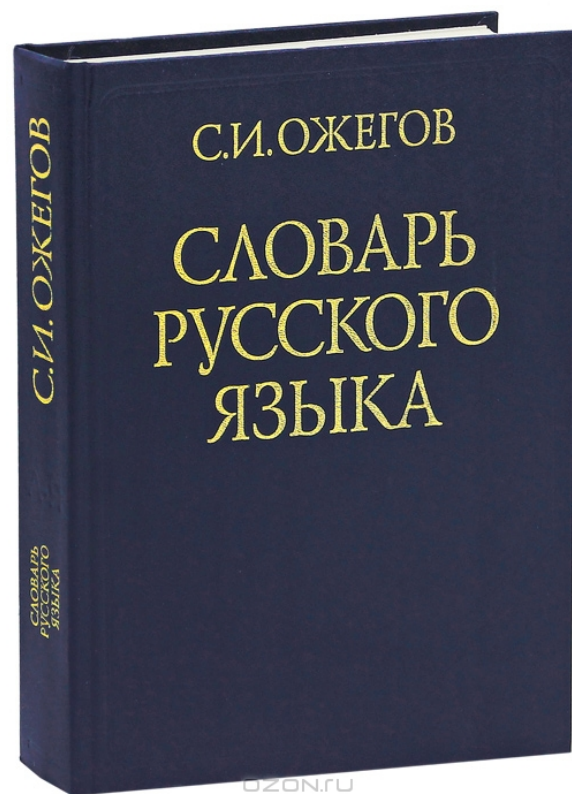
Техники арт-терапии, психологии творчества



Внушаемая функция

витальная, слабая, оценочная

Техника: «Словарь эмоций»




Колесо эмоций
Роберта Плутчика

Болевая функция

ментальная, слабая, оценочная

Техника: «Ключи эмоций»

Эмоция	Внутренний текст	Картинка мира	Мимика
Уверенность в себе 	Хорошо! Я это сделаю! Вперед! Отлично! ОК! Все готовы? За мной! Смелее! Конечно!	На вершине горы, легко видно любой предмет, и чтобы разглядеть что-то нужно просто спуститься и посмотреть.	Лицо спокойное, глаза внимательные, сосредоточенные. Может быть легкая улыбка. Тело расслабленно, зажимов нет, зажатых мышц нет.

Активационная функция

витальная, слабая, ситуативная

Занятия: КВН, стендапы, импровизация





Ролевая функция

ментальная, слабая, ситуативная

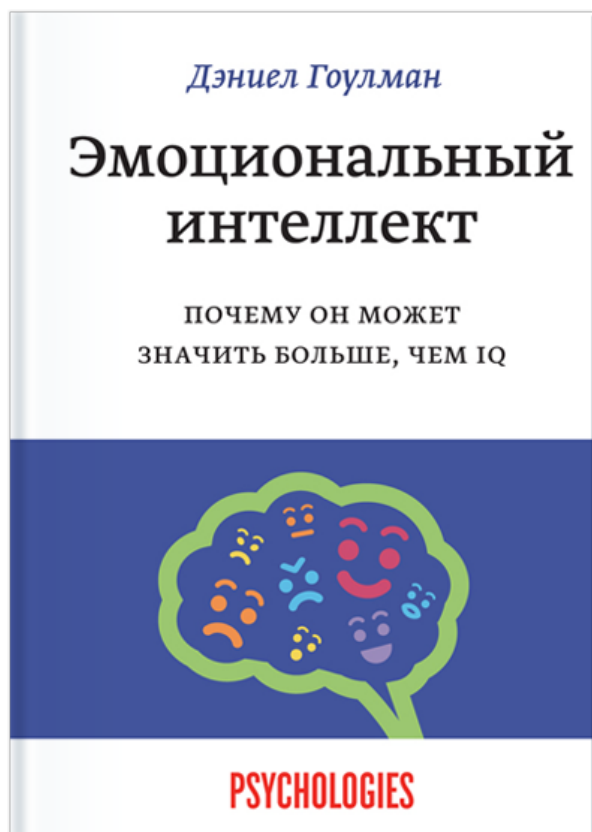
Тренинги по ораторскому мастерству,
публичным выступлениям, сторителлинг



Ограничительная функция

ВИТАЛЬНАЯ, СИЛЬНАЯ, СИТУАТИВНАЯ

Техники эмоционального интеллекта





Творческая функция

ментальная, сильная, ситуативная

Занятия по: вокалу, озвучивание клипов,
фильмов и т.д.





4х мерные функции: фоновая и базовая

1. Юмор
2. Воспитание
3. Управление эмоциями
4. Актерство
5. Создание атмосферы и настроения.



**Сфокусируйся на
самом важном.**

**Быстрее
дойдешь до
цели.**



Business Strategy