

Анетта Орлова

Психолог, кандидат соц. наук, бизнес-тренер, тренер-эксперт, руководитель тренинг-центра «Новый горизонт» и основатель Школы Эмоционального интеллекта.

Автор 5-ти книг по психологии

Публикации: www.forbes.ru, журнал «Генеральный директор», журнал «Hubspeaker», журнал «Управление персоналом», «Snob», «Известия», «АИФ», www.posta-magazine.ru, www.peopletalk.ru

Радиоведущая на радио Романтика «Личная территория с Анеттой Орловой».

Спикер лектория "Сити класс".

Победитель конкурса «Менеджер года России 2004» в сфере услуг, «Молодой директор года 2006».

Сотрудничес



@anettaorlova



Жизненный потенциал в ситуациях преодоления

@anettaorlova

Три точки опоры в ситуациях преодоления

Жизнестойкость

Рациональный
ОПТИМИЗМ

Вариативность

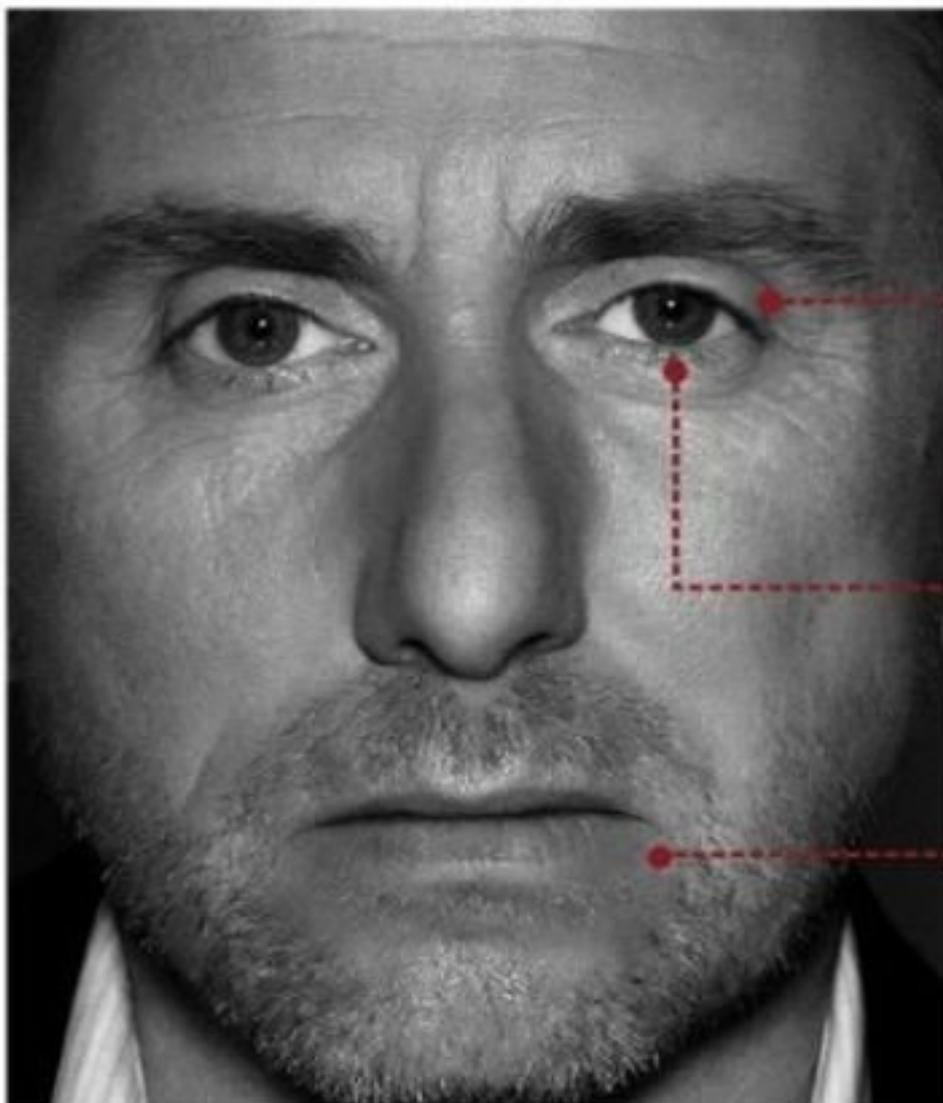
Жизнестойкость

Вовлеченность в
настоящее

Убежденность,
что борьба влияет
на результат

Принятие риска
или вызов

@anettaorlova



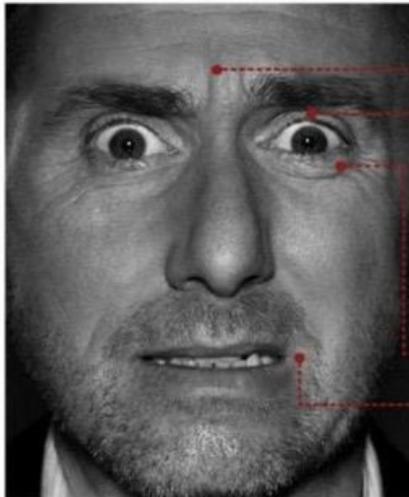
Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

Различия между тревогой и страхом

Страх – аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.



Страх

- 1 Брови подняты и сведены
- 2 Верхние веки подняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы слегка растянуты по горизонтали



Время формировать и
оправдывать доверие друг
друга





@anettaorlova

Виды Эмпатии.

**Эмоциональная
эмпатия – переживает
также EI**

**Когнитивная эмпатия –
понимает переживания
EI**

**Предикатная эмпатия
Предсказывает
переживания VI**

@anettaorlova

Структура эмпатической реплики

Оператор внимания	Персона	Само переживание	Событие/Поступок/ Обстоятельства
Да, понимаю, что... Да, я вижу, что	Вы, как человек, который привык все контролировать на месте	Беспокоитесь о, переживаете за , тревожитесь	Качество Функциональность Удобство....

Самый сильный гипноз
всегда начинается не с
внушения, а с убеждения.

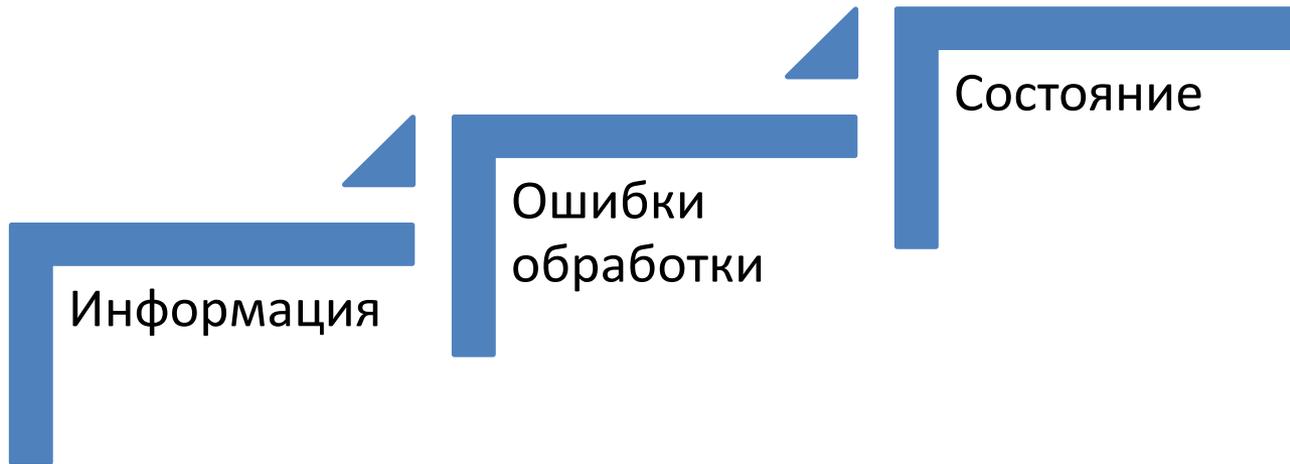




@anettaorlova

•

Научите сотрудников справляться с негативными мыслями



Входные ворота для гнева

НЕТЕРПЕНИЕ

@anettaorlova

Упражнение «Прерывание нарастающей тревоги»

Начинаем первый этап

- 1.Находим удобное расположение тела и расслабляемся.
2. Начинаем замечать предметы вокруг себя . 10 предметов в быстром темпе, на каждый предмет 5 секунд.
- 3.Как только приходит оценочная мысль - отказываемся от нее.

Переходим ко второму этапу

4. Закрываем глаза и прислушиваемся к своему телу.
5. Фокусируем внимание по очереди на разных частях своего тела.
- 6.Найдите внутри себя то место, где спряталось ваше спокойствие.
7. Поблагодарим себя за то, что мы делаем.

Упражнение «Касание»

Экспозиция для обоих партнеров.

Сидеть напротив друг друга. Встреча глазами и спрашиваем разрешения на совместную работу.

Партнер 1.

1 этап - Касание глазами

Глазами касайтесь точки на теле партнера и отпускайте. Касайтесь и отпускайте. Дотронуться глазами и отпустить. Дотронуться и отпустить. Дотронуться и отпустить глазами. На голове, на руках, на плечах, на груди, на животе, на ногах. Касаемся добрым взглядом и. Касаемся и отпускаем.

2 этап - Касание рукой

Находите точку на партнере и аккуратно касаетесь рукой. Касаетесь и отпускаете. Последите за дискомфортом, если он появится.

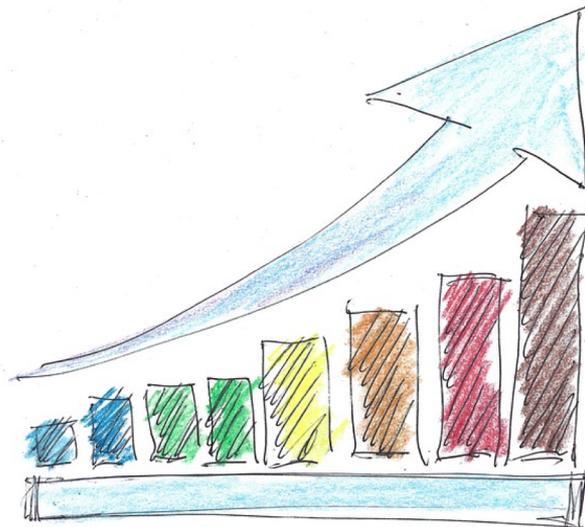
3 этап - Касание светом

Умственно дотронуться и отпустить. Направляйте луч на определенную точку на партнере. Пока у вас не будет ощущение, что вы любите этого человек

Партнер 2. Партнер старается ощущать расслабленность и внутреннее спокойствие. Следит за своим телесным откликом. Настроенность на партнера, не погружается во внутреннюю реальность.

Можете производить эти действия с человеком, который на расстоянии. Километры не имеют значения.

МЕТОДЫ НАКОПЛЕНИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА



@anettaorlova

Как набирать ресурс

Сон – серотонин,
мелатонин

Силовой
спорт/физическая
активность –эндорфин

Замедление- йога,
цигун и другие
практики

Телесный
контакт/секс
серотонин, окситоцин

Общение с друзьями-
фатика
окситоцин,
серотонин.

Прогрессирующая
релаксация/
медитации

Завершенная
деятельность-
дофамин.

Позитивная ОС от
внешней среды-
дофамин

Семейные мифы – Герои в нашей семье

РИТУАЛЫ

@anettaorlova