

0 +	НЕТ СЛОВ	НЕТ НАВЫКА	«НЕТ МОЗГА»	100 %
	<b>СТРАХ</b>			
	Опасение	Беспокойство	Страх Тревога	Паника Ужас
	<b>ГНЕВ</b>			
	Недовольство	Раздражение	Досада Гнев	Ненависть Ярость
	<b>ПЕЧАЛЬ</b>			
	Расстройство	Грусть	Печаль Уныние	Тоска Апатия Горе
	<b>РАДОСТЬ</b>			
	Спокойствие	Удовольствие	Радость Веселье	Восторг Эйфория
0 +				100 %

## Задание «Какое эмоциональное состояние я привношу сейчас?»

Подумайте об основных сферах своей жизни и значимых отношениях. Вспомните типичные ситуации, когда вы (пока, скорее всего, ненамеренно) влияете на эмоциональное состояние других, и ваши действия при этом.

Сфера жизни	Краткое описание ситуации	Какие эмоции вы вызываете у других?	Какими своими действиями?
Работа	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		
Семья в целом	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		
Отношения с партнером	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		
Дети	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		
Друзья	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		
Еще какая-то значимая сфера	Ситуация 1		
	Ситуация 2		
	Ситуация 3		

	На сцене (или за кулисами)	Вне театра
Снижение чрезмерной интенсивности эмоций, не адекватных ситуации	Телесные: Ментальные:	Телесные: Ментальные:
Вызывание в себе / усиление эмоций, которые нам необходимы	Телесные: Ментальные:	Телесные: Ментальные:

	<b>На сцене и за кулисами</b>	<b>Вне театра</b>
Вызывание в себе / усиление эмоций, которые нам необходимы	<p><b>Телесные:</b>  Физическая нагрузка  Потанцевать  Спеть  Принять позу уверенного человека  Растереть уши / сделать самомассаж  Улыбнуться  Ароматерапия</p> <p><b>Ментальные:</b>  Вспомнить о своих целях  Вспомнить прошлый опыт  Представить результат и возможный успех  Визуализации  Мотивирующие цитаты, истории и видео  Аффирмации  «Включить хорошо»</p>	<p><b>Телесные:</b>  Физическая нагрузка  Контакт с природой  Йога смеха</p> <p><b>Ментальные:</b>  Топ-100  Позитивное мышление и практики благодарности  Опора на ресурсы  Ориентация на решения вместо проблем  Опорные субличности  Запрашивать и получать поддержку</p>

Здесь важно осознанно подходить к тому, на что я хочу тратить свои эмоциональные силы и энергию, а на что не хочу. И здесь будет задание.

Запишите два списка:

Куда я хочу инвестировать свою энергию? Что для меня важно?	Куда я хочу <b>перестать</b> тратить свою энергию?

Из этих двух колонок следует очень простая, прямо-таки очевидная рекомендация. То, что получилось в списке слева, надо делать больше. То, что справа, — меньше. Для этого составьте себе план. Что нужно делегировать? Что, возможно, автоматизировать? А что можно просто взять и **перестать** делать?

## Задание «Управление эмоциями других»

В этом задании мы предлагаем вам задуматься, в каких повторяющихся ситуациях у вас может возникнуть задача управлять эмоциями других, и пройти по алгоритму.

Этап	Шаг алгоритма	Ситуация 1:	Ситуация 2:
Шаг 1	Осознать и понять свою эмоцию ( <i>что вы обычно чувствуете в таких ситуациях?</i> )		
Шаг 2	Осознать и понять эмоцию партнера / членов группы ( <i>какую эмоцию, вы предполагаете, может испытывать ваш партнер по общению?</i> )		
Шаг 3	Определить цель, учитывающую и мои интересы, и интересы партнера ( <i>что вам дальше предстоит совместно делать?</i> )		
Шаг 4	Продумать, какие эмоции нам нужны, чтобы действовать более эффективно ( <i>помните, что, скорее всего, это не спокойствие!</i> )		
Шаг 5	Предпринять действия, чтобы самому оказаться в нужном эмоциональном состоянии ( <i>запишите конкретные действия</i> )		
Шаг 6	Предпринять действия, чтобы помочь партнеру оказаться в нужном эмоциональном состоянии ( <i>запишите конкретные действия</i> )		

	На сцене и за кулисами	Вне театра
Снижение неподходящей эмоции	<p><b>Телесные:</b> Предложить подышать или подвигаться вместе</p> <p><b>Ментальные:</b> Сменить фокус внимания на более позитивный с помощью вопросов</p>	<p><b>Телесные:</b> Поддерживать регулярную физическую активность</p> <p><b>Ментальные:</b> Применить алгоритм управления эмоциями других Обучить другого человека применению тех или иных инструментов</p>
<b>Повышение нужной эмоции (с акцентом на драйв)</b>	<p><b>Телесные</b> Совместные физкультминутки</p> <p><b>Ментальные</b> Ритуалы «Контакт по драйву» Напоминаем о цели Вспоминаем моменты успеха из своего прошлого опыта Представляем будущий успех Добавляем юмора в обсуждения Мотивирующие цитаты Мотивирующие видео и отрывки из фильмов «Включить хорошо» Микрообучение техникам повышения драйва Инструмент «Шкала»</p>	<p><b>Телесные</b> ЗОЖ, спорт Йога смеха Контакт с природой</p> <p><b>Ментальные</b> Работа с целями Топ-100 и работа с ресурсами команды Внедрить практики позитивного подхода и практики благодарности Ориентация на решения вместо проблем Работа с ресурсами команды Мотивирующие книги/фильмы (совместный просмотр) Делать что-то хорошее для других / корпоративное волонтерство Мозговые штурмы «Как нам поддерживать драйв» Создание командных заготовок (дерево / фигура драйва) «Партнер по настроению» / «бригада настроения»</p>

### **Задание для самостоятельной работы**

Выберите какую-то группу или команду и оцените параметры ниже по 10-балльной шкале: как вам кажется, насколько это сообщество (или эти отношения) соответствуют указанным критериям?

Можно открыто выражать свои чувства и свое мнение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Безопасно вступать в конфликт, говорить о своем несогласии	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
К другим относятся с уважением	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Можно рассчитывать на поддержку / помощь в критической ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Обратная связь касается только моих действий (не личности), и она безоценочна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В случае ошибки человека поддержат или помогут ему, а не накажут	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Задание для самостоятельной работы

Выберите какую-то группу или команду и оцените эти параметры по десятибалльной шкале: как вам кажется, насколько это сообщество (или эти отношения) соответствуют указанным критериям?

Несмотря на различные роли, мы общаемся друг с другом на равных	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Членам группы интересно узнавать друг друга лучше	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Чье-то мнение услышат, даже если оно непопулярное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Люди чувствуют себя значимыми, ценными, нужными	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ко всем относятся с уважением	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Люди готовы искать пути достижения сотрудничества и максимального общего выигрыша	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Люди хотят проводить время друг с другом и общаться	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Человека принимают, даже зная его недостатки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Задание для самостоятельной работы**

Выберите какую-то группу или команду и оцените эти параметры по десятибалльной шкале: как вам кажется, насколько это сообщество (или эти отношения) соответствуют указанным критериям?

Мы чувствуем общность интересов/ценностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мы делимся друг с другом как победами, так и поражениями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В целом можно понять, что чувствуют люди	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Нам не все равно, что мы делаем и как достигаем своих целей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мы понимаем друг друга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Чувства тех, кто входит в группу, имеют значение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Задание для самостоятельной работы

Выберите какую-то группу или команду и оцените эти параметры по десятибалльной шкале: как вам кажется, насколько это сообщество (или эти отношения) соответствуют указанным критериям?

Благодаря нашему общению я заряжаюсь энергией	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В нашем общении много доброго юмора, радости и смеха	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Эти отношения стимулируют меня развиваться, ставить более амбициозные цели, двигаться вперед	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мы можем здорово развивать идеи друг друга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я получаю ценную обратную связь, которая помогает мне развиваться и становиться лучше	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Если я буду в упадке, меня поддержат и подбодрят	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Какие традиции регулярных встреч, собраний и обсуждений мне бы хотелось основать в своей семье?

---

---

Как это может проходить? С какой периодичностью? Что именно мы будем делать? Нужен ли для этого какой-то специальный антураж? Может быть, это будет особый семейный праздник (но, возможно, и нет)?

---

---

И традиционный вопрос: что конкретно для этого нужно сделать?

---

---

### **Финальное задание-план по итогам всей книги**

Здесь мы предлагаем вам кратко суммировать основные итоги книги для себя и своего развития как лидера.

1. Для чего вы хотите управлять эмоциями других? Что вам важно в этом процессе? Что вы хотите изменить?

---

---

2. Какие сильные стороны и ресурсы у вас есть?

---

---

3. Какие стили лидерства вы хотите развить в себе? Что для этого вы сделаете в ближайший месяц?

---

---

4. Как вы планируете повышать драйв в себе? Что конкретно собираетесь ввести в привычку?

---

---

5. Как вы планируете повышать драйв в других? Что собираетесь сделать в ближайший месяц?

---

---

6. Какие эмоциональные потребности, по вашему мнению, могут больше удовлетворяться в ваших значимых отношениях? Что для этого нужно сделать?

---

---

7. Чья поддержка вам нужна? Как можно вовлечь этих людей в процесс?

---

---

8. Кто уже поддерживает вас на вашем пути? Кому стоит сказать спасибо?

---

---