

От создателей игры «Каузальный Интеллект»

Эмоциональный Интеллект

Авторская игра
К.п.с.н. Жанны Завьяловой



Развивайтесь, играя!

7 теоретических оснований игры

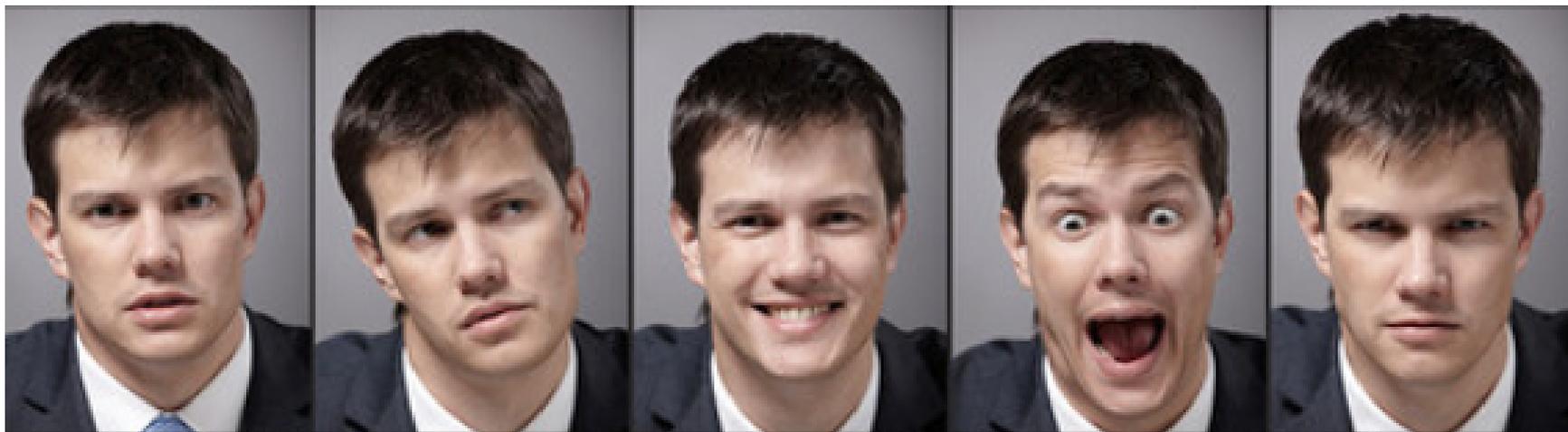
1. Концепция Эмоционального интеллекта Йельского университета
2. Нейрофизиологические данные по эмоциям
3. Теория биологических и социальных эмоций
4. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса
5. Рефрейминг мыслей как управление эмоциями (НЛП)
6. Теория Розенцвейга о реакциях на фрустрацию (что-то пошло не так)
7. Юмор как универсальное средство управления эмоциями



Концепция

Эмоционального интеллекта Йельского Университета

1. Осознание собственных чувств и эмоций
2. Управление собственными эмоциями
3. Осознание эмоций другого человека
4. Управление эмоциями другого человека

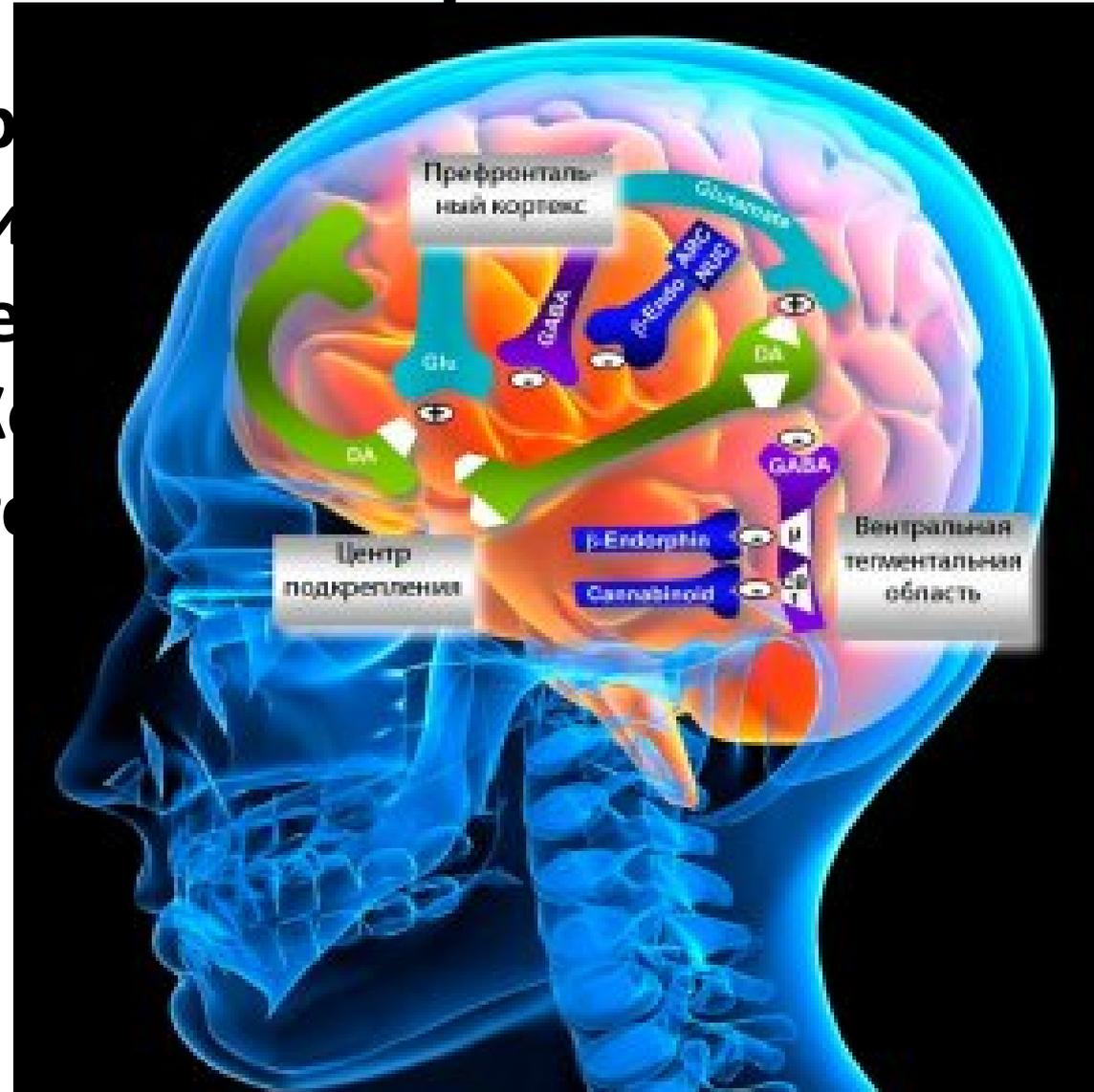


Нейрофизиологические данные по эмоциям

1. Эмоции – это следствие гормонов, вброшенных в кровь.
2. Пока гормон в крови, мы чувствуем эмоцию.
3. Период полураспада гормонов 4-6 минут
4. Нейрогуморальная система состоит из системы возбуждения и системы торможения.
5. Все эмоции делятся на эмоции возбуждения и эмоции торможения.

5 биологических эмоций

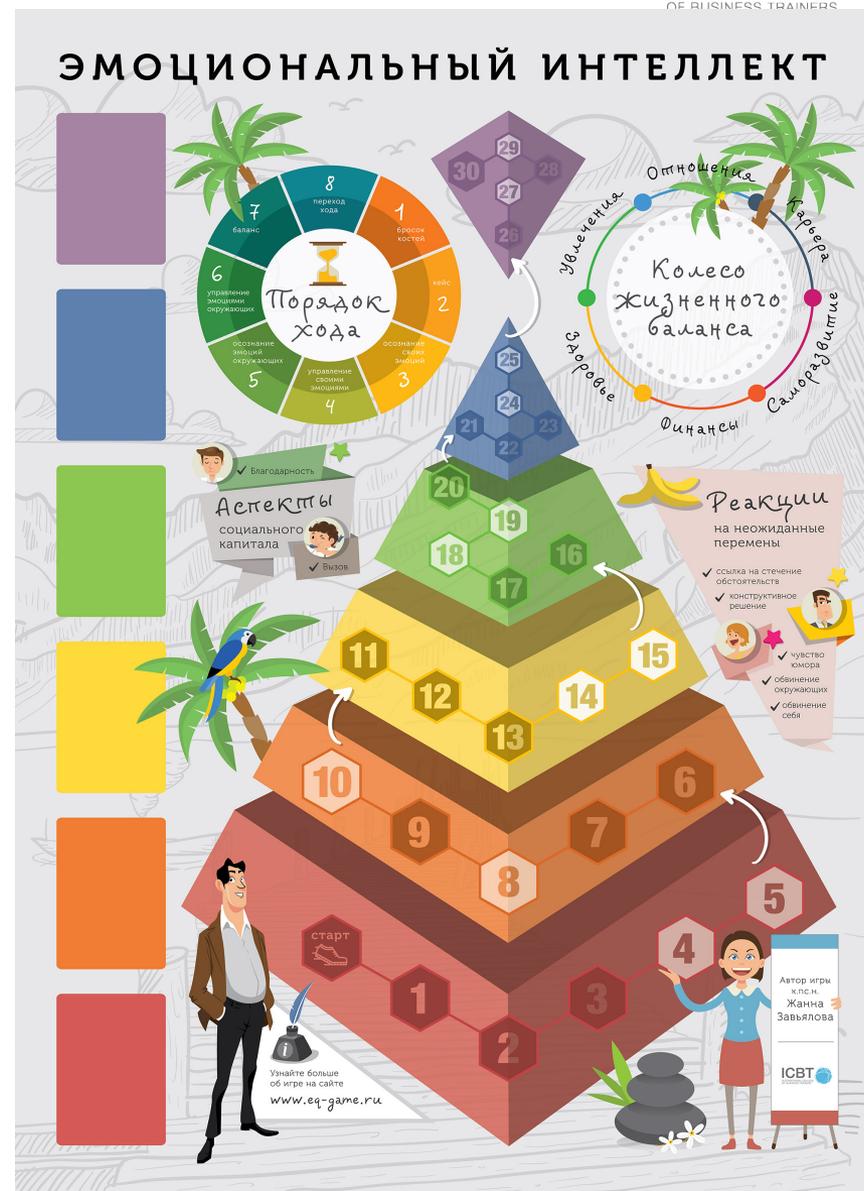
1. Радость - Эндорфин
2. Гнев - Адреналин
3. Страх - Норадреналин
4. Отвращение - Кортизол
5. Любовь - Окситоцин



Бесконечное разнообразие социальных эмоций обусловлено мыслями



Бесконечное количество мыслей описывает пирамида логических уровней Роберта Дилтса



Как работают программы ICBT

эмоциональных стереотипов?

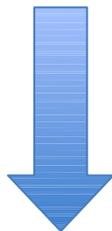


Как выйти за пределы программы?

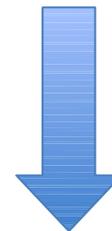
1. Взять паузу перед тем, как действовать.
2. Что я чувствую?
3. Какое решение я приму?



Реактивность и проактивность



1. **Обусловлено программой**
2. **Запускает внешний триггер**
3. **Сильно зависит от эмоций**
4. **Циклично, повторяемо**
5. **КПД ограничено**



1. **Осознанный выбор**
2. **Запускает осознание цели и/или миссии**
3. **Зависит от цели и осознанного выбора**
4. **Новизна и разумность**
5. **Потенциал КПД безграничен**



Теория Розенцвейга. 5 видов реакции на фрустрацию Фрустрация – нарушение ожиданий.

Возникновение непредвиденных препятствий.

1. Обвинение другого



5 видов реакции на фрустрацию

1. Обвинение другого
2. Обвинение себя



5 видов реакции на фрустрацию

1. Обвинение другого
2. Обвинение себя
3. Ссылка на обстоятельства



5 видов реакции на фрустрацию

1. Обвинение другого
2. Обвинение себя
3. Ссылка на обстоятельства
4. Поиск
конструктивного решения



5 видов реакции на фрустрацию

1. Обвинение другого
2. Обвинение себя
3. Ссылка на обстоятельства
4. Поиск
конструктивного решения
5. Юмор



Рефрейминг как инструмент трансформации мыслей



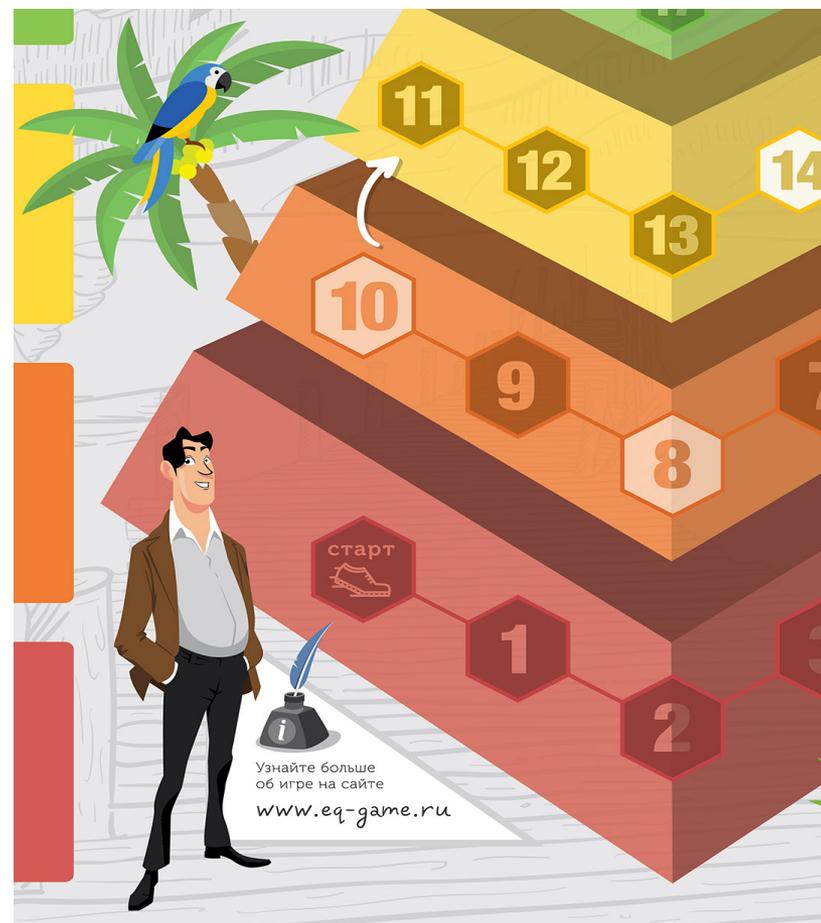
Ведущий игры

- Выберите за своим игровым столом одного ведущего, дайте ему карту персонажа «Ведущий» для ознакомления с ролью.
- Ведущий – тоже игрок. Только у него больше полномочий. Он – начальник. За ним последнее слово в случае спора. Ведущий контролирует соблюдение правил игры и все перемещения на картах игроков
- Ведущий выдает звезды, карты персонажей и карты мастеров.



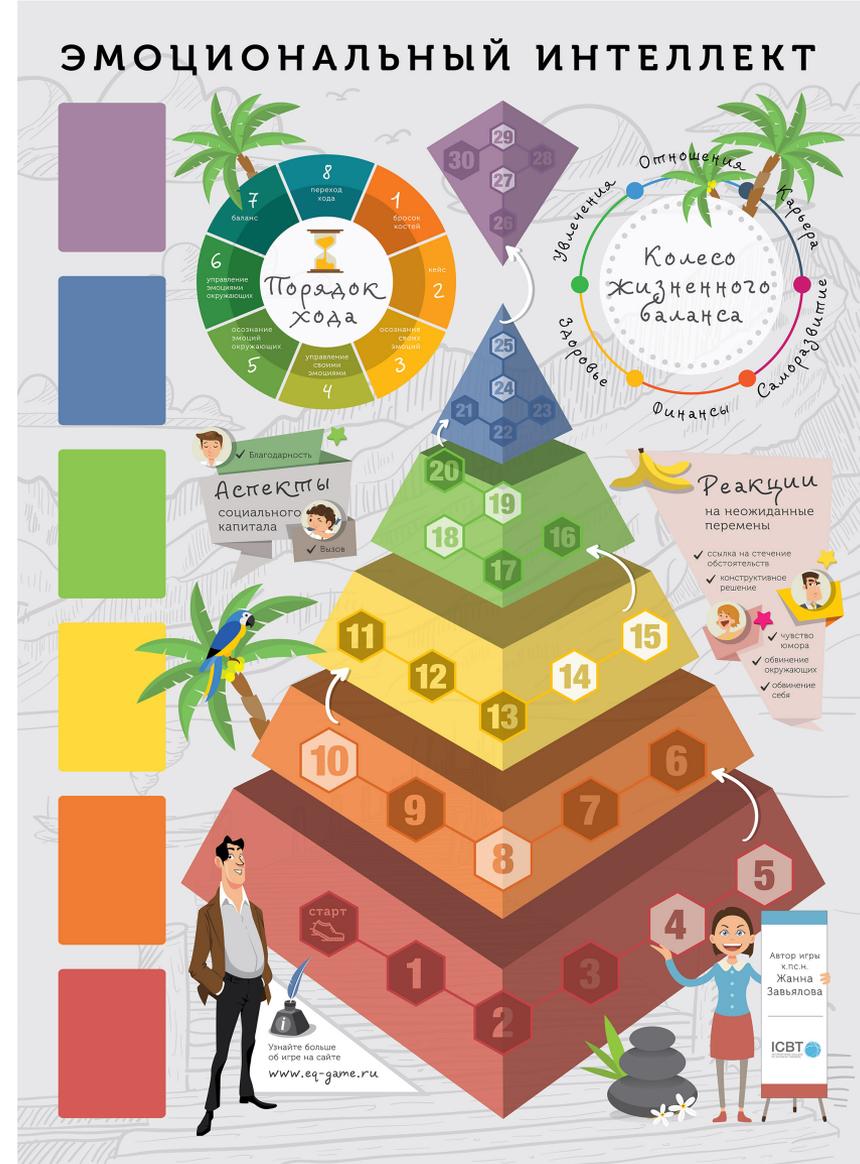
Начало игры. Кто ходит первым?

- Все игроки ставят свои фишки на игровое поле на клеточку «Старт»
- Каждый игрок бросает 2 кубика. Кто выбросил максимальное количество очков, тот ходит первым.
- Все остальные игроки ходят по часовой стрелке.



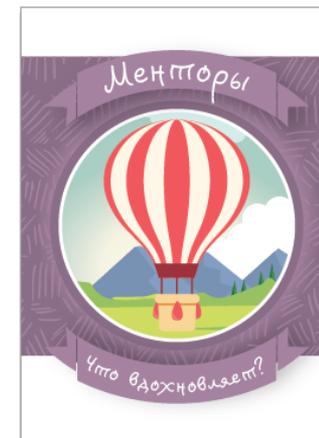
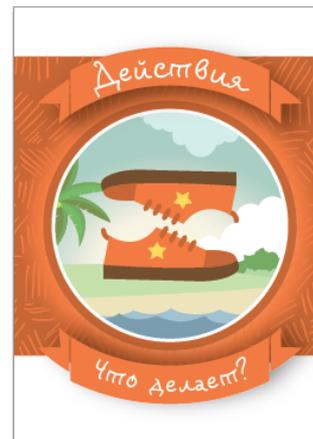
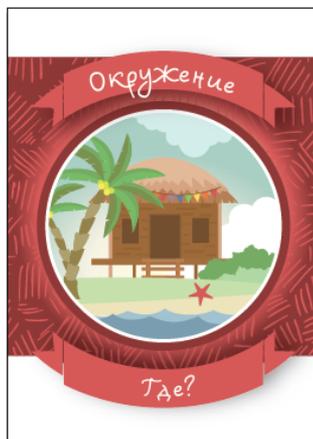
Правила игры

- Фишки игроков движутся от 1 до 30 поля по пирамиде снизу вверх.
- Движение фишки определяется броском сразу 2х кубиков. Сумма двух значений кубиков – это количество шагов фишки на игровом поле.
- Игра заканчивается, когда один из игроков первым придет на поле 30.
- Побеждает тот игрок, кто за время игры набрал максимальное количество очков.



Игровые кейсы

После броска 2х кубиков и перемещения фишки на соответствующее количество шагов игрок берет одну карточку-кейс из стопки, которая соответствует тому уровню пирамиды, на котором остановилась его фишка.



Игровые кейсы

- Игрок читает вслух кейс, как если бы эта ситуация случилась с ним, и отвечает на 3 вопроса в конце кейса:
- Что вы чувствуете?
- Что вы скажете?
- Какое решение вы примете?
- В это время все остальные игроки внимательно следят за его языком мимики и тела, чтобы определить какие эмоции испытывает игрок. Задача всех игроков – распознать неназванные эмоции и трансформировать их.



Карта игрока

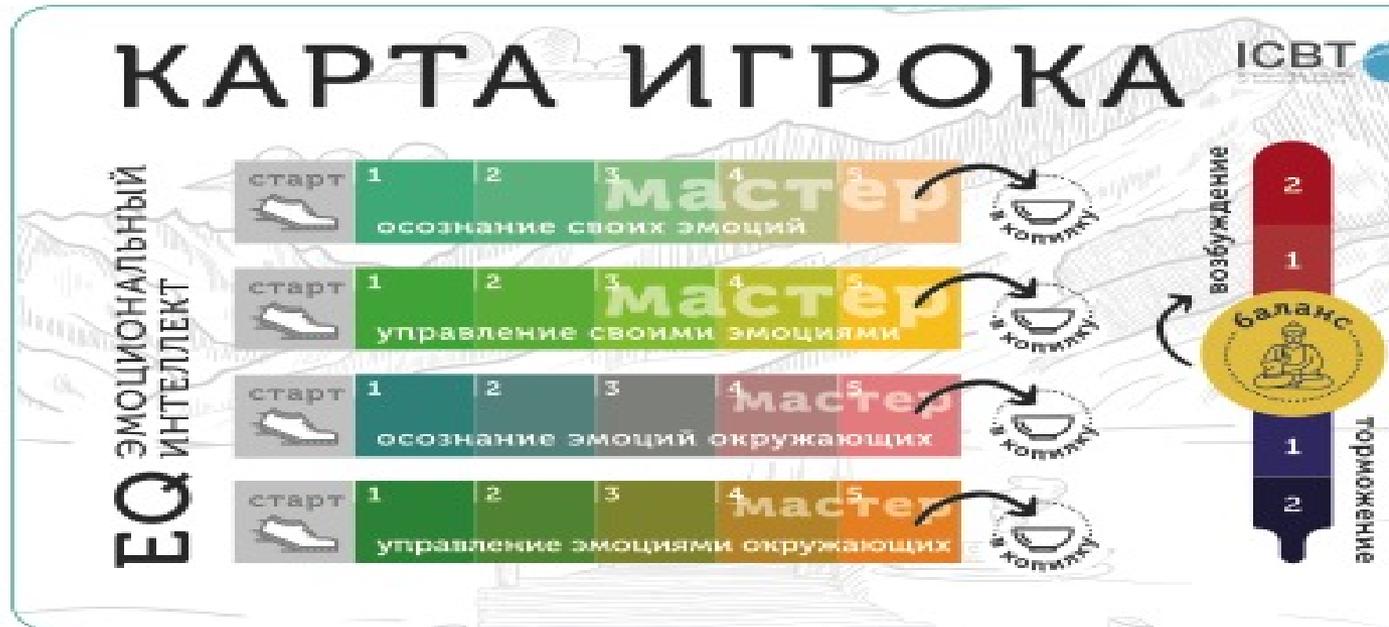
- Каждый игрок получает персональную карту игрока
- Игрок выставляет 4 деревянных кубика на старт по 4 шкалам эмоционального интеллекта
- Игрок ставит бусину на градусник в баланс



Карта игрока

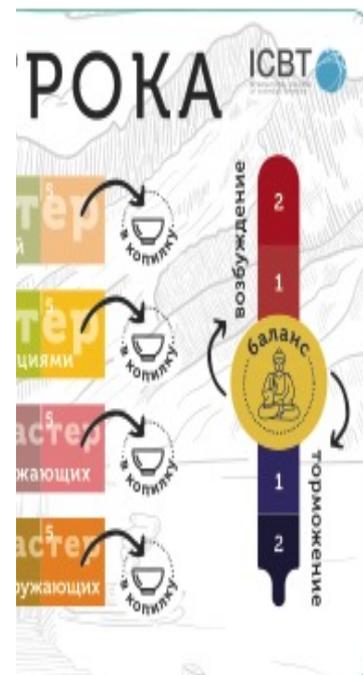
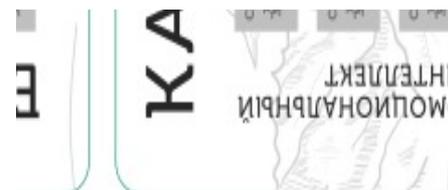
Игрок перемещает деревянные кубики на карте игрока на одно деление в свой ход, если:

- В свой ход осознал свою эмоцию
- В свой ход изменил свою эмоцию



Возбуждение или торможение

- Все игроки распознают, к какому типу относится эмоция активного игрока: возбуждение или торможение.
- Активный игрок перемещает бусину на градуснике на одно деление.



Какое решение вы примете?

Каждый раз, когда игрок читает кейс и отвечает на вопрос «Какое решение вы примете?», все игроки решают, какой тип решения продемонстрировал игрок:

- Обвинение других
- Обвинение себя
- Ссылка на обстоятельства
- Конструктивное решение
- Юмор

- За конструктивное решение игрок получает желтую звезду
Звезда дает 10 победных очков
- За юмор игрок получает розовую звезду. 10 победных очков
- За все остальные решения игрок не получает ничего

Как решение повлияло на эмоции?

Если решение игрока изменило его эмоции в сторону ресурсного состояния, то игрок двигает деревянный кубик на карте игрока по шкале «Управление своими эмоциями на 1 деление). Это дает ему 10 победных очков.



За свой ход игрок может максимально заработать 40 победных очков

- 10 очков за осознание своих эмоций
- 10 очков за управление своими эмоциями
- 10 очков за конструктивное решение
- 10 очков за юмор



Время и песочные часы

- Ведущий в момент ответа активного игрока на вопросы по кейсу переворачивает **песочные часы**.
- Максимально возможное время на разбор ответа игрока – 5 минут.



Что делают остальные игроки, когда не ходят?

- Распознают эмоции активного игрока
- Пробуют поменять эмоции активного игрока через идеи и рефрейминг
- Этим они зарабатывают себе победные очки



Перемещения кубиков на карте игрока в чужой ход

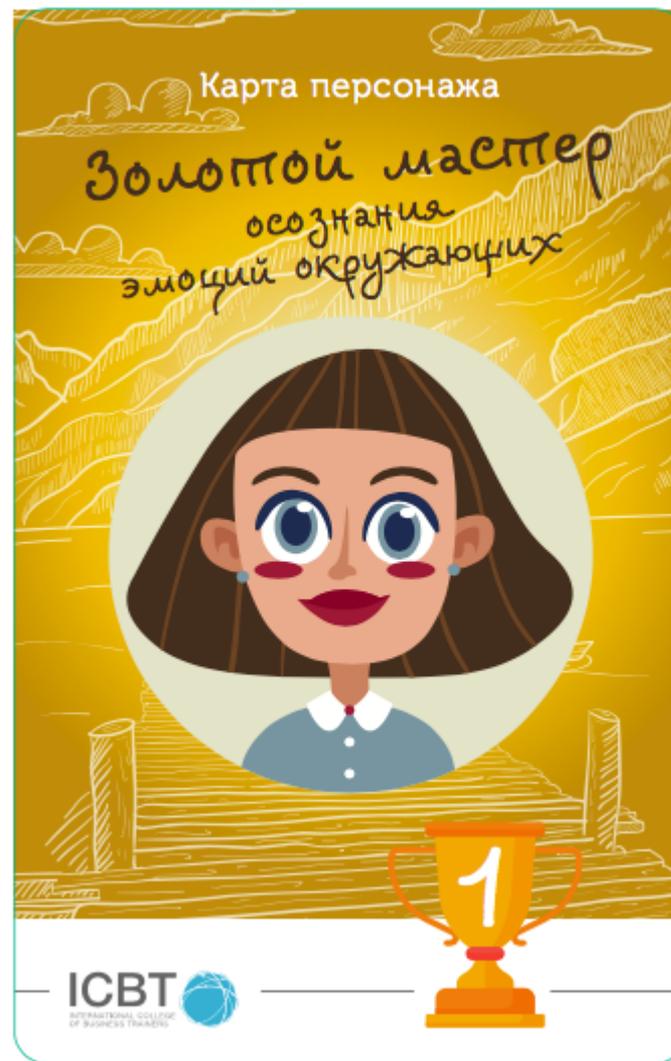
Игрок перемещает деревянные кубики на карте игрока на одно деление в чужой ход, если:

- Осознал эмоцию другого игрока
- Изменил эмоцию другого игрока
- Если игрок изменил эмоцию в сторону негатива, то он олучает карту персонажа «Стрелок»



За чужой ход каждый игрок может заработать 30 очков

- 10 очков за осознание эмоций окружающих
- 10 очков за управление эмоциями окружающих
- 10 очков за юмор



Когда наступает ход следующего игрока?

- Как только истекло время на песочных часах (5 минут) либо
- Или раньше, если игрокам больше нечего сказать



Вы готовы к игре – вперед!

Есть дополнительные правила

Зовите игротехника, когда:

- Игрок наберет 3 звезды одного цвета
- Кубик игрока на карте игрока попадет на деление 3
- Бусина на градуснике возбуждение/торможение достигнет предела



Карта достижений Как считать очки?

Финиш



Игрок, добравшийся первым до вершины пирамиды (цифра «30»), получает **+30 очков**

1 Любая карта
«Золотой мастер»
+60 очков

2 Любая карта
«Серебряный мастер»
+40 очков

3 Любая карта
«Бронзовый мастер»
+30 очков

4 Карта «Мудрец»
+70 очков

5 Карта
«Предприниматель»
+50 очков

6 Карта «Весельчак»
+50 очков

7 Карта «Стрелок»
-30 очков

В копилке



Любая звезда **+10 очков**
Каждый кубик «EQ» **+100 очков**



старт



1

+10

2

+20

3

+30

4

+40

5

На каких делениях находятся кубики на карте игрока на шкалах «Эмоционального интеллекта»?

— eq-game.ru —

Призовые очки

- За движение кубиков на карте игрока
- За звезды-награды
- За карты мастеров
- За карты персонажей
- Сумма всех очков в конце игры покажет победителя игры
- Побеждает тот, кто набрал максимальное количество очков