



БИЛИМ БЕРҮҮДӨГҮ ЖУМШАК КӨНДҮМДӨР ЖЕ ЭМОЦИОНАЛДЫК ИНТЕЛЛЕКТ

• Даярдаган: Алдияр Ашырбеков

Эмоционалдык интеллект

- Эмоционалдык интеллект деген эмне?
- Миндалевиддик денеченин аткарган кызматы
- Эмоциялардын функциялары
- Рационалдык мээ жана эмоционалдык мээнин иштеши
- Тандоо жасоодо эмоцияны туура колдонуу
- Эмоционалдык мээни өнүктүрүп туруунун зарылчылыктары
- Эмоциянын пайдалары жана зыяндары
- Бактылуулук эмоциясы
- Эмоцияны туура башкаруу



Эмоционалдык интеллект

- Эмоция – энергиянын сыртка чыгышы жана ар бир тирүү жандын табияты. Адамдын ички сезимдерин билдирүүчү аракеттер.
- Эмоционалдык интеллект (*emotion intelligence*) – адамдын өзүнүн жана башкалардын дагы эмоцияларын так аныктап, ал эмоцияларды контролдоп, башкара билүү жөндөмдүүлүгү.



Адамдын ийгиликке жетүүсүндө интеллект
маанилүүбү же эмоционалдык интеллект маанилүүбү?



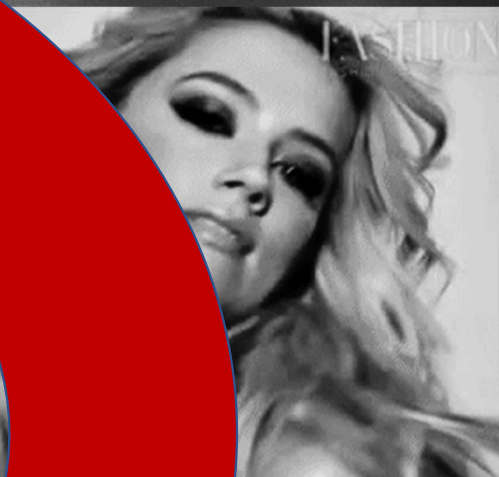
20% IQ
(интеллект)



80% EQ
(эмоционалдык
интеллект)



**Эмоционалдык
жактан
жардылыкка
алтып келет**



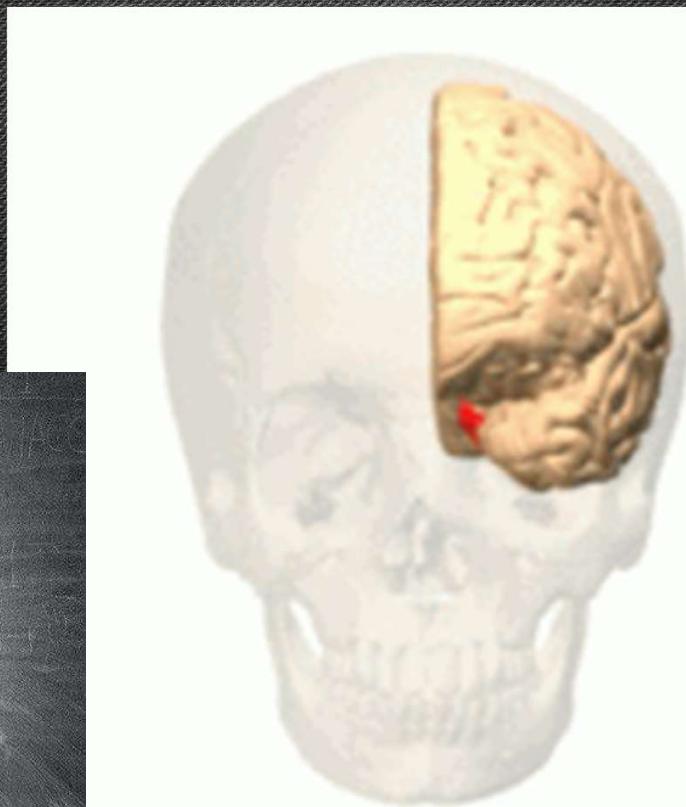
каткырып күлбөшү керек.
ик болушу керек!»

«Эркек э

ыйлабаш керек

жарык дүйнөгө
келдим. Мен
дай болушун керек!»

- Миндалевиддик денече
 - Рационалдуу мээ
 - Эмоционалдык мээ



Демек, эмоционалдык интеллект бул – эмоцияларды чектөө же бир калыпта кармоо эмес, эмоцияларды туура башкара билүү



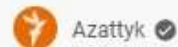
Эгерде, адам эмоциясын эмес, эмоция адамдарды башкара билсе кандай жагдайлар жаралышы мүмкүн?

Адамдын ден-соолугуна залал келтирүү, адам өлтүрүү



"Өлтүрүп алган күйөөмдү жакшы көрчүмүн"

166 тыс. просмотров • 3 года назад



Соңку жылдары аялдар аралашкан оор кылмыштардын саны көбөйүүдө. Учурда аялдар абагында 350дөй аял отурса,...



Аялдар абагы: "Өзүмдү коргоюн дегем..."

343 тыс. просмотров • 1 месяц назад



Кыргызстандагы жалгыз аялдар абагы Чүйдүн Степное айылында жайгашкан. Бул жердеги аялдардын 25% "Киши ...



Абактагы аялдардын арманы

1,3 млн просмотров • 3 года назад



Наристени ыйлатып албай кеткен айдоочу жазасын алды

38 тыс. просмотров • 3 месяца назад



Коляскачан жүргүнчүнү салбай кеткен айдоочу кандай жаза алаары айтылды.



Эне-баланы унаага салбай койгон айдоочу иштен алынды

126 просмотров • 3 месяца назад



Бишкек шаарында балалуу аялга орой мамиле жасап, маршрутту таксиге киргизүүдөн баш тарткан айдоочу жумуштан ...



- Главная
- Навигатор
- Подписки
- Библиотека
- История
- Ваши видео
- Смотреть позже
- Понравившиеся
- Youtube

подписки

atv (1)

Эмоционалдык интеллекти күчтүү адамдар, турмуштагы ар кандай кырдаалдан оңой эле чыгып, стресстик жагдайларда эмоцияларын башкара билет жана эмпатия куруу жөндөмү күчтүү болот.

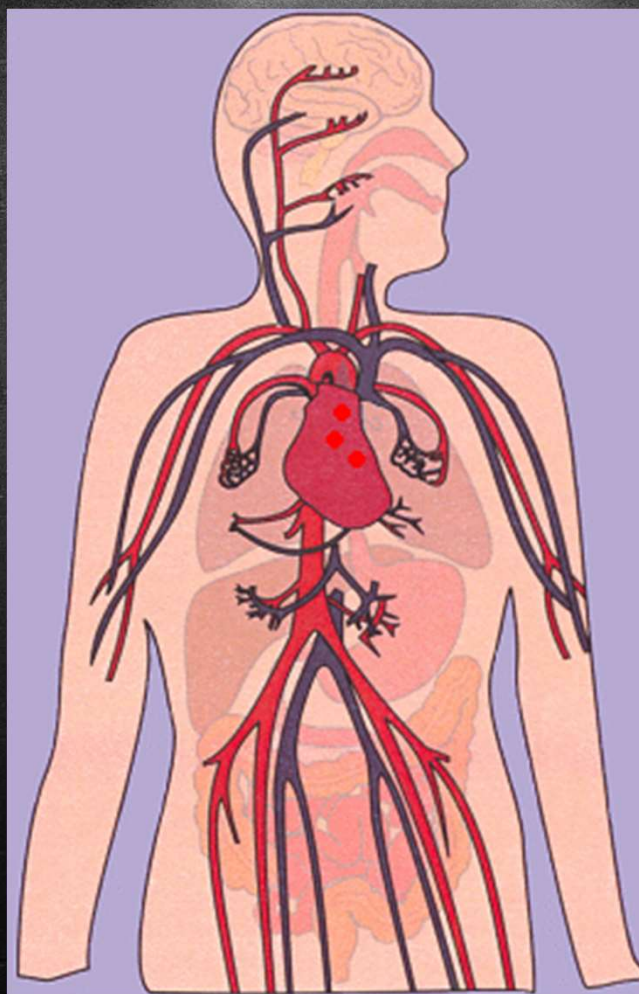


Эмпатия – өзүн башка адамдын ордуна коё билүү жөндөмдүүлүгү

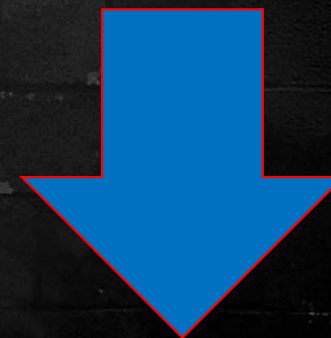


Эмоция жана жүрөктөгү кан айлануу күчөйт

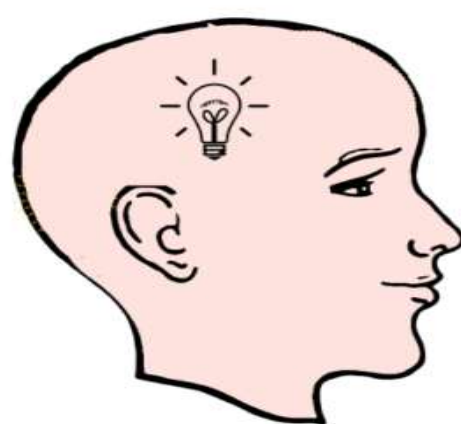
Жинденгенде;
Корккондо;
Жагымсыз
жыт келгенде
ж.б.



Бактылуу
болгондо;
Кубанганда;



ОТЛИ



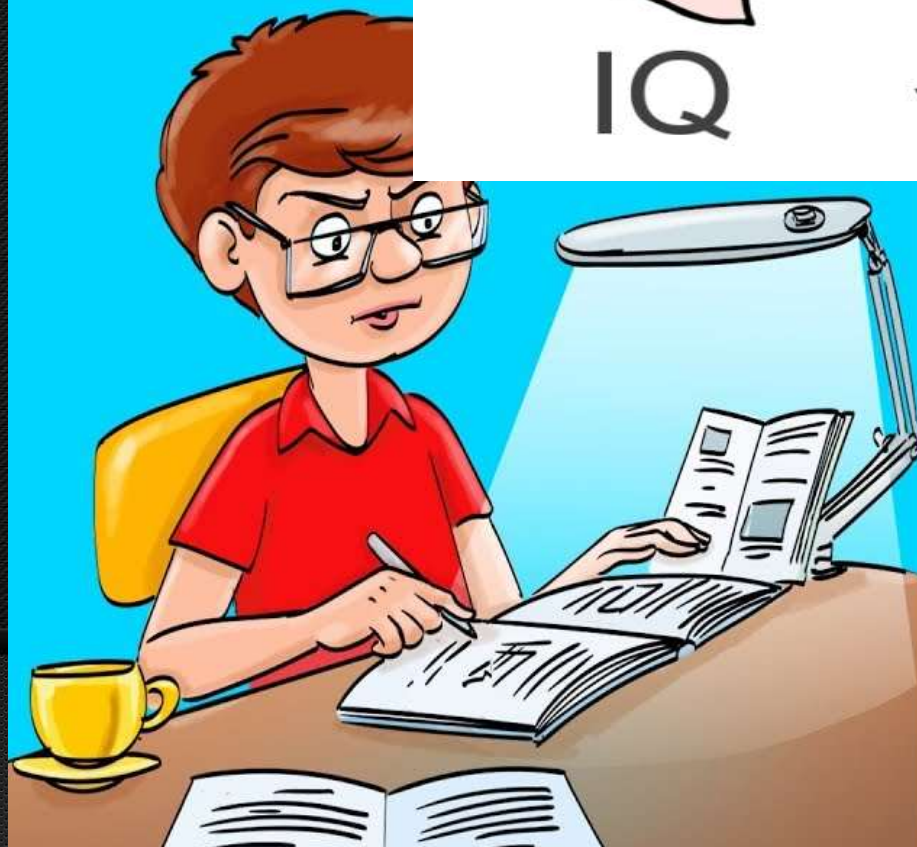
IQ

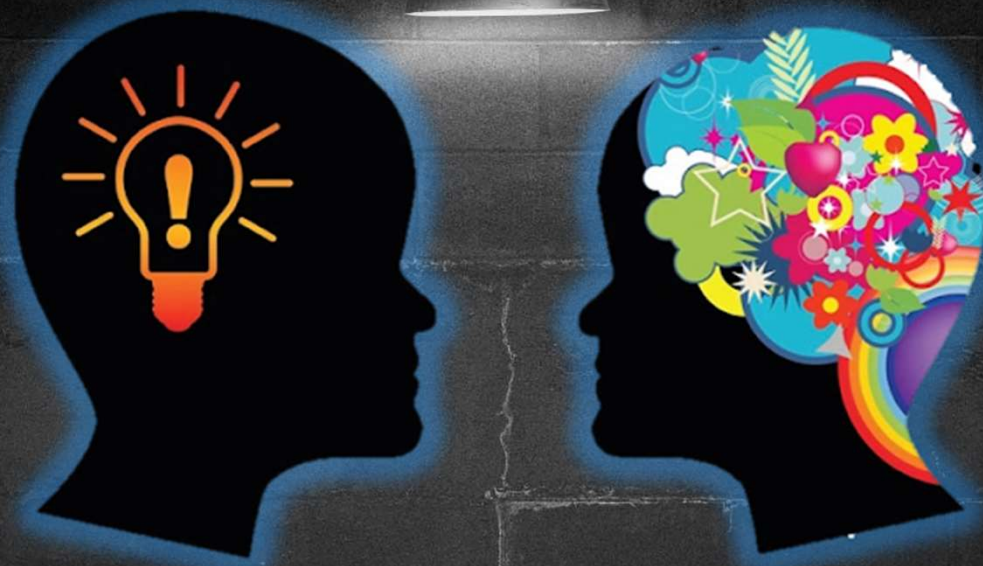
vs



EQ

НИКИ





- Эмоция пайда болгондо, эмоцияны тааный билүү маанилүү.
- Адам эмоциясын башкара билиши керек, эмоция адамды башкарса, жыйынтыгы зыяндуу кесепеттерге алып келиши мүмкүн;



**КӨҢҮЛ БУРГАНЫҢЫЗДАР
ҮЧҮН РАХМАТ!**