



Рецепты для НКО

Информационный бюллетень

Обучаем. Развиваем. Вдохновляем.
Рецепты для НКО
<https://kccp.ru/>

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

«Рецепты для НКО» в Шушенском

24-25 июля 2019 года краевой проект «Рецепты для НКО» на два дня переехал в Шушенское. Что такое целевая группа? Как с ней работать? Как получать объективную обратную связь? И ещё очень много интересного. Нестандартный подход в проведении семинаров-тренингов, открытые для любых вопросов и знающие ответы на любые вопросы, тренеры, которым не безразличен человек как личность, перевернули понятие семинар. Новый формат работы с представителями НКО, представителями бюджетных учреждений и граждан

с активной гражданской позицией даёт такой мощный результат, что по итогам первого дня родились замечательные идеи для актуальных проектов, которые в ближайшее время выйдут за пределы Ресурсного центра и предстанут перед жителями посёлка Шушенское во всей красе. В процессе знакомства тренеров и участников семинара-тренинга, буквально с первых минут рушится стена недоверия, иронии и комплексов. Ты вовлечён в процесс на 200% и уже не чувствуешь дыхание директора за твоей спиной, не слышишь



«Рецепты для НКО» в Шушенском
Статья о семинаре, который совсем недавно проходил в пгт.Шушенское

стр.1

Эмоциональный интеллект: почему он определяет нашу жизнь и как над ним работать

Что такое «эмоциональный интеллект» и зачем его развивать

стр.3

Упражнение «Семейства эмоций»
Упражнение на развитие эмоционального интеллекта

стр.9

Хорошее настроение и походка
Как походка влияет на наше настроение

стр.10

смс и бесконечных звонков, потому что погружён в процесс с головой. Незнакомые друг другу люди активно спорят и совместно решают проблемы целевых групп, представителями которых они являются. И до тебя постепенно доходит!



Как можно принимать решение за людей, которые старше или младше тебя, у которых своё видение мира и ситуации в целом! Параллельно возникает масса вопросов о будущем посёлка. И всё встаёт на свои места. Ты понимаешь, что всё гениальное просто и те люди, которые пришли сегодня на семинар, они непременно будут и завтра, потому что ещё много вопросов и много ещё не доделали, не успели, потому что день закончился. А хочется ещё. Хочется больше. 24 июля на «Речном» собрались не просто люди, а люди, которым не безразлично. Не ради сертификата, а в большей степени для саморазвития. Поэтому и родилась идея «Клуба Работавших женщин» (над названием сейчас думаем, если есть предложения - пишите marikxxx@iCloud.com) с социальным пакетом, комнатой эмоциональной разгрузки, нянями и ещё многими разнообразными бонусами, только для членов клуба. «Случайности не случайны», как говорил мастер Уг-Вей из мультфильма «Кунг-фу панда».

25 июля все участники и тренеры были заряжены на продуктивную деятельность. Как выяснилось, мало кто крепко спал в эту ночь, потому что мысли и идеи не давали покоя. Ровно в 10.00 с нетерпением, как дети перед витриной кондитерского магазина, мы нырнули в работу.

Коллеги из Краснотуранского района обратились за помощью. Ровно через месяц должно состояться мероприятие районного масштаба, а у них иссякли идеи и нет понимания, как вообще это должно происходить. Как структурировать организационный процесс? Великолепные тренеры Марина и Надежда включили в работу всех, дав новый инструментарий и показав нам, насколько мы сплотились и насколько мы молодцы. Каждая идея имеет место быть! Каждый голос должен быть услышан!



По итогам второго, к сожалению, заключительного дня все получили сертификаты, но, как оказалось, это не было основной целью. Обменялись контактами, обнимались, просили тренеров остаться. «Рецепты для НКО» даёт такой сильный толчок для саморазвития, для движения вперёд. Новые формы и инструменты, очень крутые и доступные в своей простоте и, тем не менее, очень действенные. Теперь Шушенское знает, что тренеры могут быть твоими друзьями, а семинары - это не скучно и нет необходимости брать дополнительную батарею для смартфона, чтобы не умереть от тоски.

Шелопалева Марина

Муниципальный ресурсный центр развития и поддержки СО НКО Шушенского района

Эмоциональный интеллект: почему он определяет нашу жизнь и как над ним работать

Рассказываем, как устроен эмоциональный интеллект, почему развивать его никогда не поздно и к каким положительным переменам в жизни это может привести. И предлагаем конкретный план действий.

Что такое эмоциональный интеллект

В середине 1990-х западный мир взорвал психологический бестселлер журналиста Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ». Через факты о человеческом мозге, историю эмоций и антропологию Гоулман попытался дать свою версию преуспевающего человека, используя исследования американских ученых. В тот момент они активно искали ингредиент успешности, анализируя достижения разных людей в детском и взрослом возрасте, их когнитивные и социальные навыки. Безусловно, происхождение, наследственность и вложенные в образование силы влияют на состоятельность человека во взрослом возрасте, но на преуспевании в жизни — особенно если это касается людей без врожденных привилегий — сказывается уникальное сочетание интеллектуальных способностей и эмоциональной чувствительности, когда собственные чувства и желания человек использует не деструктивно, а для достижения долгосрочных целей. Какими бы ни были университетский диплом, родительская семья и первые годы счастливой жизни, именно умение человека управлять своими чувствами и замечать чувства других скажется на его способности заводить долгосрочные отношения в личной жизни и бизнесе, приобретать влияние, обращать на себя внимание, возглавлять коллектив, дружить и заводить семью.

Эмоциональный интеллект в широком понимании — это признание за собой и другими как позитивных, так и негативных чувств, умение отделять личные ощущения от голых фактов, а

также навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми, независимо от того давние они знакомые или вы видите их в первый раз в жизни. Важная часть эмоционального интеллекта — умение распознавать и честно описывать собственные эмоции, способность не поддаваться панике и отринуть «плохие эмоции» (гнев, ревность, раздражение, зависть, злость) и широкое распространение эмоционально окрашенного языка с Я-сообщениями. Люди, способные артикулировать свои чувства («Мне обидно, что наш отпуск проходит так буднично» вместо «Почему ты снова ничего не придумашь?») — первый осязаемый признак), осознать их источник и спокойно обсудить дальнейшие действия, не переходя на личности, встречаются не очень часто. И время, проведенное с ними, для большинства оказывается очень качественным общением.

Обычно психологи подразделяют эмоциональный интеллект на навыки четырех категорий. **Первый** — умение ясно и внятно общаться с другими, объяснить ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или возглавлять ее и улаживать конфликты. **Второй** — общая эмпатия и комфортное самоощущение в большой группе людей: независимо от того, экстраверт вы или интроверт, вы чувствуете эмоциональные сигналы других и редко сталкиваетесь с недопониманием. **Третий признак** — знание своих слабых и сильных сторон и спокойное сосуществование с ними, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на вашу жизнь. И **последнее** — умение управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой.

Сам по себе эмоциональный интеллект способен держать человека на плаву, но лучшие результаты в карьере приносит в сочетании с глубокими знаниями и сильной мотивацией. Действительно, высокий коэффициент

интеллекта помогает поступить в университет или попасть на долгожданную работу, но именно развитый эмоциональный интеллект влияет на подверженность стрессу, помогает завести отношения на новом месте или приспособиться к турбулентной рабочей ситуации. Саморегуляция, умение слышать и ставить себя на место другого, способность управлять настроением дополняет практические навыки и умения во всех сферах, где требуется общение. Очевидно, что в век, когда большинство неприятных задач уже поручено или будет в ближайшее время передано машинам, таких сфер подавляющее большинство.



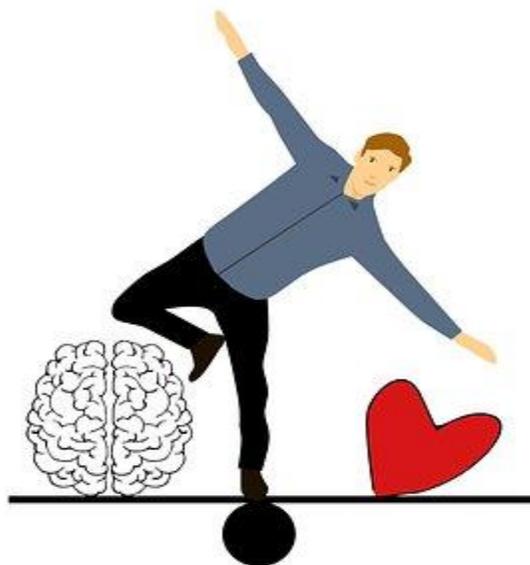
На что влияет эмоциональный интеллект и почему без него не обойтись

Как часто вы сталкивались с невероятно талантливым и при этом необязательным человеком, который не соблюдает договоренности? Приходилось ли вам бывать на его месте? Вас перебивали неуместными замечаниями или своим вмешательством только усложняли конфликт? Случалось ли, что из-за неозвученных ожиданий ваши отношения становились только хуже и никто не мог определить, в чем причина? Все эти ситуации отражают проблемы с эмоциональным интеллект: когда непонимание намерений и настроения, эмоционального состояния и мотивации делает простое общение напряженным, негативным или даже грубым. На что в первую очередь влияет эмоциональный интеллект?

Осознание себя

Чувствуя эйфорию или подавленность, беспричинное беспокойство или вполне конкретную озабоченность, человек с высоким EQ понимает, что происходит с ним и как это

называется. Он в состоянии отличить тревогу от злости или паники, а спонтанную нежную радость — от сильной эмоциональной близости. Давая себе отчет в своих чувствах, он способен отстраниться от них и не углубляться в разрушительные и бесплотные мысли. Например, не примет легкое увлечение за большую любовь, а любопытную перспективу — за главную цель жизни. Исходя из эмоций, он будет строить долгосрочные планы, где перепады настроения или новые события в жизни в целом не сильно изменят вектор его развития. Это совершенно не означает унылую жизнь, без впечатлений, в которой нельзя подвергнуться порыву. Скорее, это глубокое знание, как реагировать на конкретные эмоции. Например, не продолжать бесплодный спор, когда все участники конфликта находятся на взводе. Не взваливать на себя слишком много обязанностей в состоянии эйфории. Не бояться признаться себе в неприглядных чувствах и взять за них ответственность. Не причинять другим добро без их запроса. Такие «не» берутся из личного негативного опыта и часто автоматически настраиваются после нескольких промахов — просто требуется время, чтобы уловить связь между нашими чувствами и последующими действиями.



Саморегуляция

Понимая свои чувства, легко собой управлять — от осознанного питания до рабочего графика и планирования рабочего времени. Высокий EQ сказывается на том, что мы берем ответственность за нашу жизнь и итоговый результат всех отношений — рабочих и личных — и не ищем виноватых. Вместо перекалывания вины на коллег, которые подвели, или вторую половину, которая не поняла нас правильно, люди с высоким EQ склонны задавать себе вопросы, на каком этапе недопонимание усугубилось, что именно они могли бы сделать лучше, — и используют эти знания в следующей аналогичной ситуации. Самоконтроль способствует тому, что мы не позволяем негативным эмоциям — гнев, тревоге, усталости — сказаться на окружающих и следим за собственной репутацией: данное слово, обещание и договоренности соблюдаются нами на постоянной основе вне форс-мажоров. Результаты оцениваются по усилиям и собственным действиям, а не через анализ ошибок других. А новые условия и жизненные ситуации не повергают в тревожное состояние: человек с высоким EQ будет искать в трудностях возможность их решения и личного роста или перехода на другую работу и к другим отношениям. Конечно, это не значит, что нужно превращаться в робота, у которого упорядочены все импульсы и реакции. Скорее, эмоциональный интеллект означает здравую оценку своих возможностей и достоинств, признание за людьми права вести себя как им хочется и умение решать конфликтные ситуации при столкновении интересов, не становясь их заложниками на многие месяцы.

Мотивация

Эмоциональный интеллект тесно связан с мотивацией и проактивным поведением — умением адекватно реагировать на перемены, объединять (а не разобщать) людей, представлять чужие интересы, делегировать власть и внушать людям веру в лучшее. Человек с высоким EQ легко обучаем и относится к временным трудностям без упаднического

настроения, руководствуясь принципом «не попробуем — не узнаем». Он хорошо анализирует свои и чужие ошибки, не самонадеян и потому умеет влиять на настроение группы, не запугивая и не давая легковесных обещаний.



Во-первых, эмоциональный интеллект влияет на желание оправдать свои и чужие ожидания и более ответственно относиться к данным гарантиям. Во-вторых, потребность обсуждать взаимные ожидания на работе или в семье дает возможность высказать опасения, отчего «серых зон» в большой задаче со временем становится меньше. В-третьих, эмоциональный интеллект почти всегда связан с рациональным распределением ресурсов и инициативностью: вместо прокрастинации проактивный человек выберет обучение или помощь другому, обустройство общего пространства, дополнительные навыки или свободное время. Вы наверняка замечали, что в любом коллективе есть человек, которому нужно немного больше, чем другим, и он охотно делится этим — у него есть идеи, как провести вечер, он растит цветы в офисе или приносит угощения, без жалоб помогает другим и берет на воспитание стажеров. Всё это так или иначе пример мотивации на рабочем месте. В личной жизни все работает примерно так же. Мы знаем людей, которые всегда позвонят первыми, выберут новое место для общего ужина, закажут групповую поездку, пригласят на свидание, никогда не забудут о дне рождения, — все это тоже признаки эмоционального интеллекта.

Эмпатия

В широком смысле эмоциональный интеллект влияет на способность понимать, что чувствуют и думают другие. Это может включать в себя много информации разного рода: как знания по социальной психологии о групповом поведении или отношениях в паре, так и конкретные умения успокоить и вывести из ступора паникующего человека, знания правильных формулировок и способов отвлечь внимание. В целом эмпатия — это настроенность на других в любом их состоянии, принятие их настроения, понимание языка и считывание невербальных знаков. Первое, на что влияет эмоциональный интеллект, — на умение опознавать эмоции других и делать из этого выводы. Правило не кричать на плачущего ребенка или не вести долгие споры с агрессивно настроенными людьми — базовое правило эмпатии, которое помогает сократить напрасно потраченные усилия. Менеджер, который слышит подчиненных и дает им инструменты для роста и развития, проявляет себя как эмпатичный лидер, потому что чувствует запросы других и помогает им реализовать свой потенциал. С эмпатией связано и ощущение справедливости — отсутствие предубеждений и предпочтений, умение использовать навыки всех участников процесса для общего блага. И, конечно, человек с развитым эмоциональным интеллектом обычно хорошо понимает то, о чем не говорят: уважает слабые места, помнит о травмах, не сталкивает конфликтующие стороны, видит иерархию и умеет с ней считаться.

Социальные навыки

Все вышеперечисленные зоны влияния эмоционального интеллекта подводят к главному: совокупность этих качеств помогает нам лучше понимать людей, не питать по отношению к ним неоправданных ожиданий, не требовать от себя и других больше, чем в наших силах, не становиться заложниками эмоций, не поддаваться групповому влиянию. Люди с высоким EQ чаще всего работают над риторическими приемами или уже хорошо владеют техникой убеждения. Они умеют

вербально обозначить приоритеты, не ждут, что их эмоции будут угаданы, и редко скатываются в пассивно-агрессивное поведение.

Эмоциональный интеллект помогает объединять людей и инициировать перемены в семье или группе, не вызывая ни у кого негативных чувств, видеть плюсы всех по отдельности, когда требуется достижение общих целей, обмениваться опытом и обучать друг друга. Коллективы с такими людьми — это почти всегда питательная среда, где легко вырасти и получить много смежных навыков, а заодно закрепить уверенность в себе. И, конечно, эмоциональный интеллект необходим, если требуется подойти к конфликту осознанно, разрешить его без взаимного обвинения и невыгодного компромисса. Вместо тревоги и страха сдать позиции. Человек с высоким EQ выберет искренний разговор между конфликтующими сторонами, не будет избегать роли посредника, а поможет высказать взаимные претензии и выработать стратегию дальнейших действий.

Как улучшить эмоциональный интеллект: 5 действенных шагов

В отличие от многих врожденных талантов — вроде математических способностей или музыкального слуха, — эмоциональный интеллект как навык социальный можно совершенствовать всю жизнь. В рабочем коллективе, паре, в отношениях с родителями, друзьями и детьми мы можем постоянно работать над эмпатией и навыками коммуникации, что обязательно скажется на качестве наших отношений, настроении и образе жизни.

Шаг первый

Ставить себя на место другого человека

Для начала неплохо бы изучить человека, на место которого мы хотим себя поставить. Плачущий маленький ребенок чаще всего устал или голоден. Раздраженная соседка могла не выспаться из-за стройки под окном. Недовольный коллега переживает трудное расставание. На маму свалилось слишком много

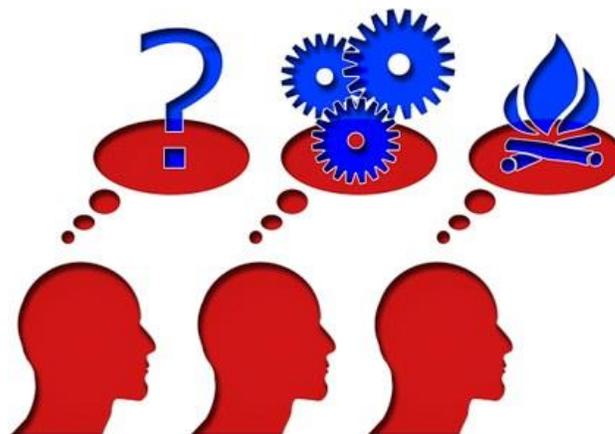
новой работы. Жена устала, разрываясь между домом и работой. У босса похмелье, он хмурый и дает резкие комментарии. У лучшего друга депрессия больше года. Подвыпивший незнакомец на улице хочет пообщаться. Подчиненный в панике провалил третий проект подряд. Анализируя, с кем и в каком состоянии мы говорим, мы лучше понимаем, что они сейчас чувствуют и почему поступают именно так. Совершенно не нужно оставлять людям возможность ошибаться без последствий — в некоторых ситуациях просто необходимо обрисовать грани допустимого. Но знать, что происходит в жизни тех, с кем мы сталкиваемся каждый день, обязательно нужно, чтобы наши взаимные ожидания и требования были справедливыми. Поставьте себя на место женщины, которой нужно проехать полгорода с детской коляской, или мужчины, который не был в отпуске два с лишним года, или ребенка, которому никогда не отказывают. И вам будет гораздо проще понять, что они чувствуют в настоящий момент.

Шаг второй

Называть эмоции: свои и чужие

Большинство людей не умеют называть свои эмоции и считают это лишним навыком. Тем временем гнев сильно отличается от обиды и разочарования, и анализировать свои и чужие эмоции необходимо, чтобы знать собственные слабые места. Один из лучших способов — пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: отделить тревогу от раздражения, усталость — от апатии. Лучше всего это делать в сочетании с **дневником настроения**: вести ежедневно дневник меняющегося настроения и записывать эмоции во время и после событий — встреч, разговоров, культурных мероприятий и новых знакомств. Так вы, во-первых, увидите, какие события дня и каким образом на вас влияют (положительно или отрицательно), во-вторых, разберетесь в клубке противоречивых чувств, которые у вас вызывают разные ситуации и люди. Когда вы поймете, какие негативные эмоции доминируют в жизни, будет проще найти им выход: неслучайно от

гнева советуют активные виды спорта и пробежки, а тревогу не советуют заедать сладким. Когда вы научитесь называть и определять свои эмоции, будет гораздо проще определять чужие — по вербальным и невербальным сигналам. И навсегда отделите эмоции, имеющие отношение к вам, от случайных: не нужно осмысливать поведение раздраженного в общественном транспорте человека, а вот постоянные претензии партнера стоит принять во внимание.



Шаг третий

Расширять кругозор

Часто проблемы с эмоциональным интеллектом связаны с тем, что мы потонули в своем информационном пузыре. Уже сейчас доказано, что знание нескольких иностранных языков помогает человеку лучше усваивать информацию о многообразии мира. Необходимо расширять кругозор — читать художественные книги и мемуары, смотреть игровое и документальное кино, интересоваться наукой, путешествовать, заниматься самообразованием, — чтобы понимать, насколько люди разнятся талантами и устремлениями и как проблематично для жизни и карьеры мерить всех одной мерой. В мировой литературе и кино обнаружатся скромники и карьеристы, аферисты и идеалисты, и у каждого из них будет своя захватывающая история. Понимать сложный и неупорядоченный мир, в котором каждый может

найти то, что ему нужно, — важный шаг для урегулирования конфликтов, выстраивания гармоничных отношений и управленческого роста. Книги, фильмы, выставки, поездки и новые навыки — не просто эрудиция, но и способ лучше понимать других.

Шаг четвертый

Думать на два шага вперед

Эмоциональный интеллект имеет отношение к долгосрочному планированию: выстраиванию приоритетов и целей, стратегическому распределению ресурсов и тактике ближайших действий. В построении отношений с окружающими всегда стоит разделять людей на тех, с кем мы проводим большую часть времени, и тех, кто не имеет на нашу жизнь влияния. Все силы эмоционального интеллекта стоит употребить на то, чтобы общение с ближним кругом было наполненным и интересным. Тратьте свое время на тех, у кого вы многому учитесь, кто превосходит вас в личных и профессиональных качествах, окружайте себя неравнодушными и гармоничными людьми, и общение с ними принесет плоды. Подумайте, как попасть в такой коллектив или собрать такой, если вы за него отвечаете. Подумайте, какая жизнь вам важна и комфортна и какие действия вас к ней приведут. Адаптируйте бюджет под свои цели и учитесь экономить. Откладывайте деньги на продуманную покупку. Помогайте другим, обсудив это и придя к договоренности. Смотрите на конфликт и препятствия как на промежуточный этап, преодолев который перед вами откроются новые возможности. Тщательно проговаривайте все рабочие и личные обязательства заранее и не давайте напрасных обещаний, равно как не формируйте необоснованных ожиданий.

Эмоциональный интеллект помогает соизмерить душевные силы и уловить настроение того, кто может и хочет вам помочь продвинуться дальше в ваших планах. Если окружение и намеченные цели не соответствуют вашему нынешнему состоянию, никогда не поздно переиграть и получить то, к чему вы стремитесь.

Шаг пятый

Пройти тренинг или психотерапию

Очень часто для глубоких изменений трудно найти ресурсы и знания, чтобы совершить резкий качественный скачок в понимании себя и других. В таком случае психологический тренинг или психотерапия могут быть очень полезным инструментом на пути познания себя. Тренинг рекомендуется психологически здоровым людям, без проблем с аппетитом и сном, в устойчивом позитивном состоянии для достижения карьерных и личных целей с персональным коучем по мотивации. Тренинги показаны тому, кто устал от рабочей рутины или неблагополучной личной ситуации и у кого достаточно внутренних сил на значительную работу над собой.

Психотерапия — более глубокое и долгосрочное предприятие, требующее переоценки себя, своих достижений, окружения и образа жизни. Часто она сопровождается приобретением новых привычек, расставанием с токсичным окружением, сменой работы и даже места жительства, и ни один хороший терапевт не подскажет, в какой пункт назначения терапия вас приведет. И тренинги, и терапия направлены на расширение эмоционального интеллекта, развитие способности определять и контролировать эмоции, работать со страхами и негативными установками и преодолевать негативные паттерны через принципиально новый набор действий. Не ссориться, когда хочется. Выслушать, когда тянет поговорить. Прийти на помощь, когда попросили об этом. Видеть большую картину за рамками привычного. Всему этому учат хорошие тренинги и психотерапия, когда попадают на благодатную почву — человека, готового работать над собой.

Упражнение «Семейства эмоций»

Цель: помочь слушателям в распознавании своих эмоций, в их правильном «назывании».

Продолжительность: 25 минут.

Материалы: карточки с заданиями, доска, маркер, стикеры, ручки.

Методика проведения:

1. Ведущий сообщает слушателям следующую информацию:

Человек не может быть психически устойчивым, не умея в полной мере осознавать и проживать сильные негативные эмоции — и обращать их себе на пользу. Все события, которые проверяют на прочность вашу психику, в конечном счете затрагивают именно эмоциональный интеллект (EQ). Другими словами, эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои и чужие эмоции и чувства, умение справляться с ними, мотивировать себя на принятие решений, способность к эмпатии и поддержанию взаимоотношений с другими людьми. Умение понимать, что чувствуешь сам и что, предположительно, может чувствовать другой человек – краеугольный камень эмоционального интеллекта. Поэтому так важен лексический «багаж» названий эмоций и понимание отличия оттенков каждой эмоции.

2. Ведущий предлагает слушателям разделить на 5-6 групп.

Каждой группе выдается карточка с названием основной эмоции – названием «семейства»: «СТРАХ», «ГНЕВ», «ЛЮБОВЬ», «ПЕЧАЛЬ», «СТЫД» и др. В течение 5-7 минут группа должна вспомнить и записать на стикерах оттенки эмоции, относящиеся к основному названию семейства. Стикеры приклеиваются на карточки, выданные группе.

3. По истечении времени, данного на подготовку, представитель от каждой группы выходит и докладывает о результатах

работы. Остальные слушатели анализируют работу группы на соответствие перечисленных группой эмоций названию «семейства».

4. Всем участникам выдается раздаточный материал с названиями эмоций.

Материалы для копирования:

Классификация эмоций

ГНЕВ: неистовство, грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, ненависть, бешенство.

ПЕЧАЛЬ: горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние, депрессия, апатия, скука.

СТРАХ: тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас, паника.

НАСЛАЖДЕНИЕ: счастье, радость, облегчение, удовольствие, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, чувственное удовольствие, восторг, удовлетворенность, эйфория, экстаз.

ЛЮБОВЬ: притяжение, дружелюбие, симпатия, доверие, преданность, обожание, страстная влюбленность, доброта, щедрость.

УДИВЛЕНИЕ: шок, потрясение, изумление.

ОТВРАЩЕНИЕ: презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие.

СТЫД: чувство вины, смущение, досада, угрызение совести, унижение, сожаление, чувство обиды, искреннее раскаяние.

По материалам:

Исполнительный директор КРОО Центр медиации "ТЕРРИТОРИЯ СОГЛАСИЯ", профессиональный медиатор, конфликтолог, тренер Ольга Дрянных
<https://style.rbc.ru/life/5aeae3d59a79477711805023>

Хорошее настроение и походка

Чтобы избавиться от плохого настроения, людям нередко советуют изменить свои мысли и отношение к жизни. Но, оказывается, иногда бывает достаточно изменить всего лишь походку, чтобы почувствовать себя немного счастливее. Это показали эксперименты канадских ученых.



Не секрет, что настроение влияет на то, как мы ходим. Ученые же хотели выяснить, может ли походка человека влиять на настроение. Для этого они изучили, как походка воздействует на способность людей запоминать слова с эмоциональной окраской. Оказывается, люди в депрессивном состоянии запоминают негативный материал гораздо легче, чем позитивный, особенно если эта информация касается их.

В экспериментах исследователей участвовали 47 добровольцев. Ученые использовали беговую дорожку и записывали все изменения, связанные с испытуемыми, с помощью 17 камер, пишет [РИА Новости](#). Одним участникам предложили имитировать походку в "депрессивном стиле", а другие должны были двигаться в более "счастливой манере". Одновременно, пока участники были на дорожке, им читали вслух список

положительных и отрицательных характеристик, выясняя, какими из них хотел бы себя описать каждый из них. Затем участников попросили вспомнить услышанные слова.

Оказалось, что люди, шагавшие в депрессивной манере, вспоминали значительно больше слов с негативной окраской, чем те, кто ходил, "как счастливый человек".

Понаблюдайте за людьми вокруг вас – в каком они настроении, как они ходят. Попробуйте скопировать чью-либо походку – какие чувства вы испытываете? Меняется ли ваше настроение?

В следующий раз, когда настроение у вас будет не очень, или вы устанете, попробуйте изменить свою походку и вы увидите, как поменяется ваше настроение и появятся силы.

По материалам

<https://rg.ru/2014/10/27/nastroenie-site-anons.html>





**Информационный бюллетень №14 подготовлен КРМОО Центр «Сотрудничество»
в рамках проекта «Рецепты для НКО»**

Наш адрес: 660075, г.Красноярск, ул.Маерчака, 3, офис 210, тел./факс: (391) 211-91-50

Email: kccp@kccp.ru

Сайт <https://kccp.ru>

ВКонтакте https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk