**Понятие эмоционального интеллекта и его составляющие.**

 Кто я? – Самопонимание. Взгляд на себя с разных сторон. Определение своих сильных и слабых сторон. Внутренние точки опоры и их связь с ценностями. Определение жизненных приоритетов. Определение параметров счастливого состояния. Сколько денег нужно для счастья? И для какого?

 Что я хочу? – Самомотивация. Понимание «что хочу» и «зачем хочу». Оптимальное количество и качество жизненных целей.Постановка целей в формате результата. Что делать «после счастья»?

 Что делать? – Саморегулирование. Исследование своего эмоционального и инстинктивного мира. Понимание потребностей, «зашитых» в страхах и опасениях. Техники переосмысления и рефрейминга.

 Кто ты? – Развитие эмпатии. Как понимать другого человека? Техники настройки на интересы и чувства другого человека. Резонанс эмоций – развитие тонкой настройки восприятия. Расширение границ принятия «чужого» - формирование «оффшорной» эмоциональной зоны.

 Повзаимодействуем? Техники перехода с поля столкновений в поле договоренностей. О чем и как договариваться? Как понять, кто мне нужен? Моя система поддержки – создаем «свою «деревню».

 Жизненный сценарий: где я его взял и зачем? Осознание основных поведенческих стратегий, выделение ценностей и включение их в новые стратегии жизни. Базовые жизненные принципы - напиши «свою историю жизни».

 «Свое дело» .Технология поиска «своего дела» жизни.