**Управление собой в процессе общения.**

**Развитие эмоционального интеллекта**

**Наша жизнь не проходит в одиночестве. Мы всегда взаимодействуем в группах людей, в социуме. Окружение влияет на нас тем, что мы эмоционально реагируем на него. Управлять своей жизнью ты сможешь только тогда, когда научишься управлять собой.**

Сегодня ты продолжишь изучать курс «Управление собой" с рекомендованного Минпросвещения онлайн-ресурса «Билет в будущее» World skills Russia для обеспечения дистанционного обучения.

**Чему ты научишься**

1. Как с помощью эмоционального интеллекта управлять собой и своей жизнью.
2. Как управлять своим вниманием.
3. Как повысить мотивацию.

**Задание**

1. Просмотреть 7-10 уроки.

<https://site.bilet.worldskills.ru/courses/14/>

1. Выпиши основные тезисы (выводы) после изучения видео уроков (по 5 тезисов за урок)
2. Назови минимум 5 своих талантов.
3. Нарисуй свой «Барометр интересов» по всем правилам.
4. Определи свой тип темперамента. Как ты это определил?
5. Нарисуй свой «дом» характера на сегодняшний день и свой «дом» характера, каким бы ты хотел его видеть в будущем.
6. Придумай свой личный способ управления гневом и злостью.
7. Нарисуй свой «Мяч» о себе.
8. Пропиши свой «План заботы о себе»

Тема № 4 на сайте «Электронного университета» для курса

 «Психология общения» для группы 5 ЭБ 80