



Мотивационный дневник

**Развитие социального
интеллекта**

выполнила студентка
37 группы
Шевченко Ирина

Основа социального интеллекта – «социальная восприимчивость»

Задание на понедельник:

Спустись в метро и выбери 3-4 человек для наблюдения.

Представь, куда они едут, какие мысли у них в голове.

Представь, как этот человек разговаривает с другими, о чём спорит, как при этом проявляются его эмоции и жесты.

Важно не просто обратить внимание,
а сконцентрироваться на том, что
делает объект вашего наблюдения,
как и зачем он это делает.



До выполнения задания, я...
Когда я начал, я...
Думаю, что я узнал...

Через слова передается лишь 10 процентов информации;
30 процентов передается через интонацию и 60
процентов - через язык мимики и жестов.

Задание на вторник:

Посмотри несколько серий
сериала "Обмани меня"



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены



Напиши пост со своими
впечатлениями. Расскажи
о том, что нового узнал.

«Мафия», «Монополия» и их виды – это социальные лайфхаки по выявлению лжи, «жонглированию» эмоциями

Задание на среду:

Найди и посети клубы настольных игр



Поделись фото в соцсетях,
расскажи всем о своей находке.



Мы должны считать потерянным каждый день, в который мы не танцевали хотя бы раз

Задание на четверг:

Поставь таймер на 15 минут, встань перед зеркалом и танцуй не останавливаясь

Ты можешь двигаться как угодно, смешивая разные жанры, замедляясь или ускоряясь.



Я чувствую себя...
Сначала мне было...
Но теперь, я...

Чтобы лучше разбираться в том, что человек чувствует, нужно научиться читать «язык тела»

Задание на пятницу:

Изучи 75 признаков языка тела по Макс Эггерту или/и почитай книгу Аллана Пиза - "Язык телодвижений"

Постарайся заметить и "расшифровать"
как минимум 3 движения своих
собеседников



Типичные жесты во время произнесения неправды



Было интересно...
Было трудно...
Теперь я могу...

Переключись с негатива на позитив

Задание на субботу:

Купи блокнот и сделай из него «дневник эмоций».

Всякий раз, когда почувствуешь что начинаешь злиться, грустить, испытывать чувство вины, начинай писать.

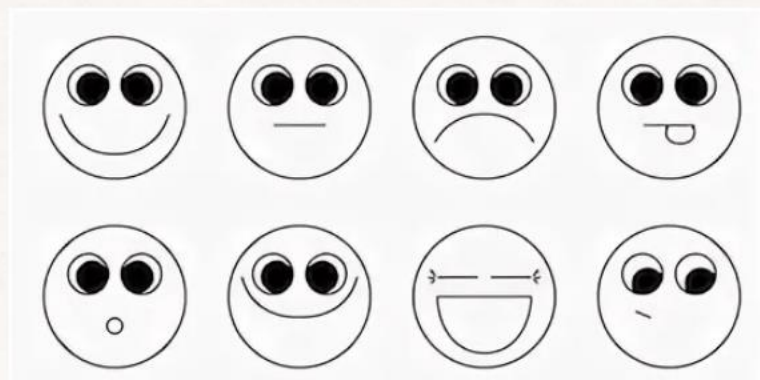
Но пиши не то, что беспокоит, а наоборот — все хорошее, что произошло в течение дня, чему ты радуешься.



Как изменилось твое настроение?

Было....

....Стало



Любой популярный sitcom подойдёт для этой задачи

**Задание
на воскресенье:**

Посмотри любой фильм, но обращай внимание на коммуникацию между персонажами, пробуй угадать их эмоции, действия, соотнести их поведение со статусом, обстоятельствами



Теперь я могу..
Мне понравилось...
Мне не понравилось...

