



# **ЭМОЦИИ В КОМАНДЕ – КАК БЫТЬ?**



**Т**радиционно, принято считать,  
что эмоциям в бизнесе не  
место

**Вы согласны с этим?**



**З**нание, приятие, понимание  
людей и их чувств  
подразумевают принятие  
индивидуальности другого



**А** разве это не то, что  
каждый из нас хочет?



**П**оведение, при котором отвергаются, игнорируются, высмеиваются, дразнятся, осуждаются или унижаются чьи-либо чувства приводит к деструкции



**А** проявление деструкции, как известно, убивают уверенность, творчество и индивидуальность в других людях



**Э**моции важны для работы, потому что они напрямую влияют на атмосферу в команде



**А** атмосфера в свою очередь  
влияет на способность  
создавать новое и получать  
удовольствие от работы

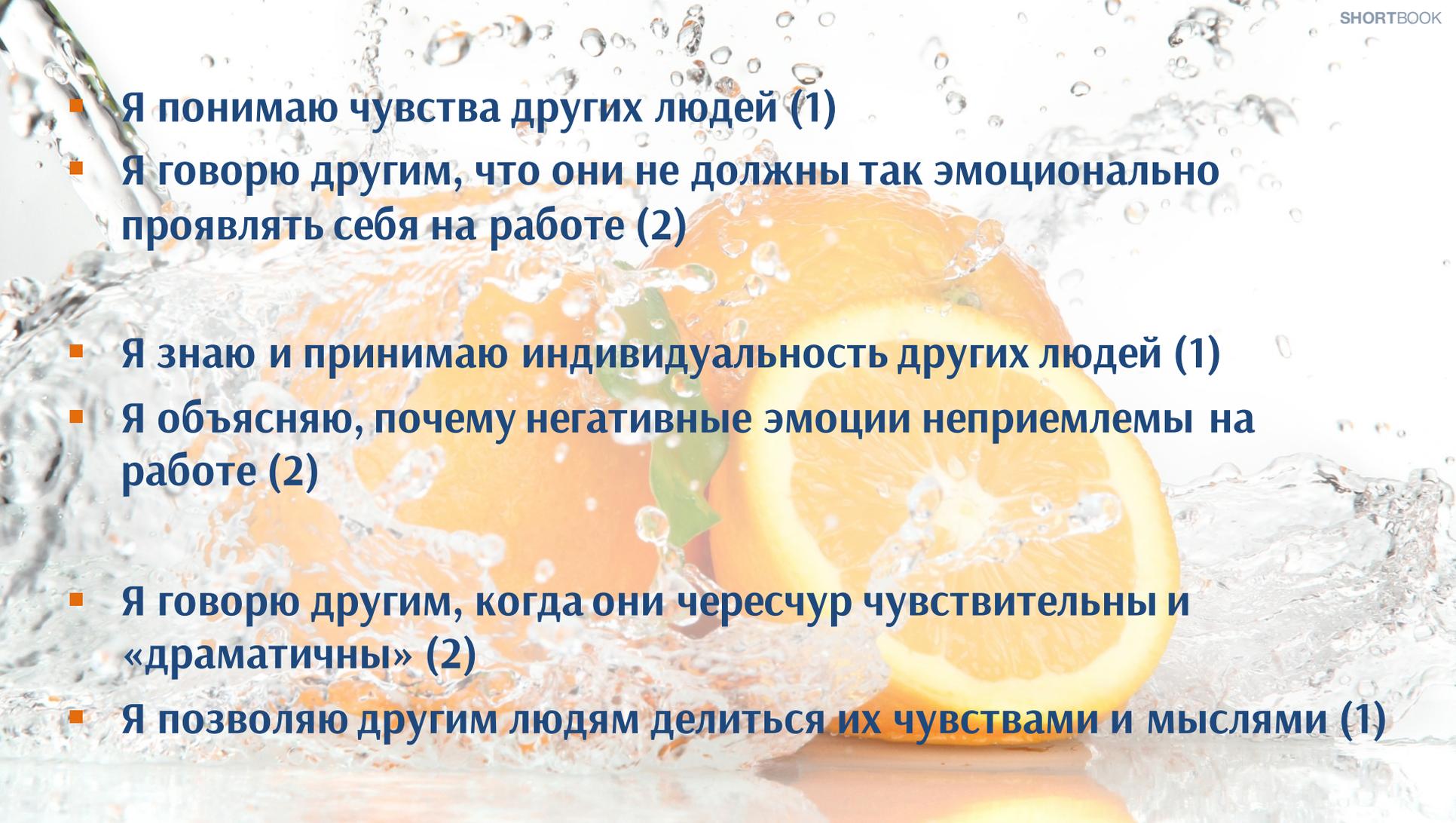


**Поэтому каждому из нас  
нужно учиться  
контролировать свои  
эмоции в командной  
работе**



**Предлагаем вам пройти  
небольшой тест, чтобы узнать  
как вы себя проявляете в  
команде**

**Отметьте ниже те пункты,  
которые типичны для Вас...**

- 
- Я понимаю чувства других людей (1)
  - Я говорю другим, что они не должны так эмоционально проявлять себя на работе (2)
  - Я знаю и принимаю индивидуальность других людей (1)
  - Я объясняю, почему негативные эмоции неприемлемы на работе (2)
  - Я говорю другим, когда они чересчур чувствительны и «драматичны» (2)
  - Я позволяю другим людям делиться их чувствами и мыслями (1)

- 
- Я даю понять другим людям, что я уважаю их восприятие вещей (1)
  - Я даю понять людям, что мне не нравится то, как они проявляют свои эмоции(2)
  - Я помогаю другим людям почувствовать себя услышанными и принятыми (1)
  - Я не понимаю людей, которые проявляют публично свои эмоции (2)
  - Я не часто слушаю других людей, особенно, когда в это вовлекаются чувства (2)
  - Я терпелив, когда другие не готовы к разговору (1)



**З**афиксируйте, каких ответов у вас больше - с цифрой 1 или 2?

Если больше ответов с цифрой «2», то обратите внимание на слайд №5



**Т**еперь подумайте о своей команде и проанализируйте текущий эмоциональный фон в ней

## **Подумайте:**

- **Есть ли баланс между эмоциями и логикой в вашей команде?**
- **Создана ли такая атмосфера, в которой чувства взаимоуважаемы?**
- **Определены ли ключевые чувства, которые важны для достижения успеха?**
- **Включены ли чувства в принятие решений и разрешение проблем?**
- **Отменяются ли решения, если они создают негативные эмоции?**
- **Принято ли в команде прислушиваться к наиболее чувствительным людям?**

**Если вы на большую часть вопросов ответили отрицательно, то рекомендуем разобраться в теме эмоций подробнее...**

- **Эмоциональное лидерство**
- **Деструктивные эмоции**
- **Как вдохновить сотрудников. Поиски стимулов и управление эмоциями**
- **TED-команда**