

## Ключ к пониманию результатов «теста XXI века»

О SKILLFOLIO

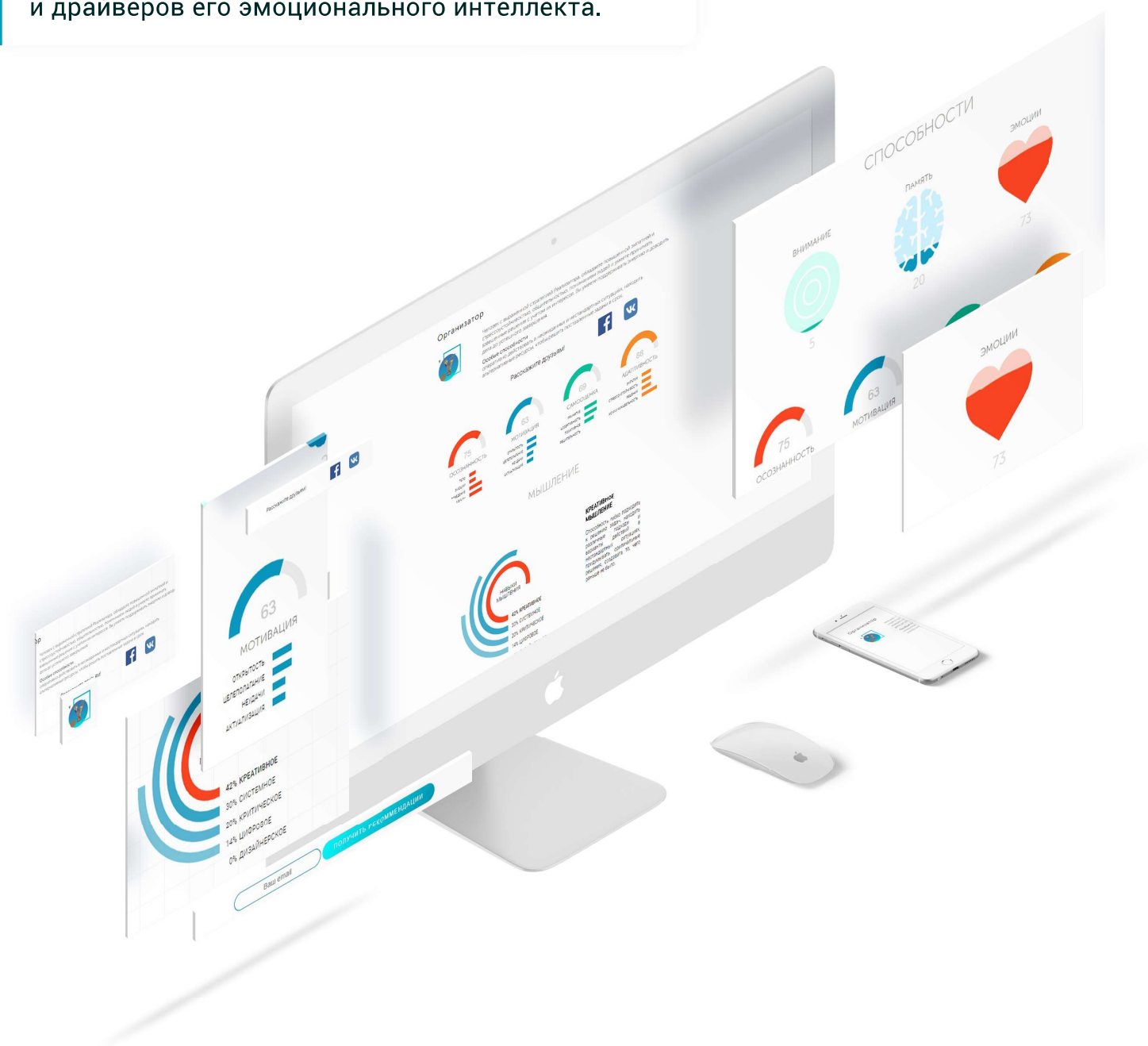
### Вы прошли тест XXI века!

Друзья, мы поздравляем вас с прохождением теста, по результатам которого вы уже начали формировать личное SKILLFOLIO – «резюме XXI века». По прогнозам психологов и HR-специалистов, уже в течение ближайших 5 лет наличие SKILLFOLIO станет залогом востребованности на рынке труда.

Сквозные, надпрофессиональные навыки станут решающими. Компании будут отбирать кандидатов, задавая в системе SKILLFOLIO специальные критерии поиска, которые учитывают ключевые для каждого работодателя моменты.

Система SKILLFOLIO была разработана в рамках проекта «Навыки XXI века», который направлен на всестороннюю подготовку людей к быстро меняющимся условиям и требованиям мира за счет развития ключевых навыков успешного, реализованного и счастливого «человека будущего».

В результатах специально составленного специалистами **SKILLFOLIO-теста** раскрывается индивидуальный профиль навыков и способностей с отображением типа профессионализма человека и драйверов его эмоционального интеллекта.



Картина из показателей (**драйверов**) эмоционального интеллекта рассказывает о человеке практически всё, включая то, как он воспринимает новую информацию и как действует в разных ситуациях, что ему удастся «от природы», а что следует «прокачать», развить и усилить.

# Это нужно знать: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

**Эмоциональный интеллект (EI)** – это способность человека понимать свои и чужие эмоции и управлять ими – для успешного взаимодействия с окружающим миром.

Иными словами, эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои эмоции и управлять ими таким образом, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту.

Применительно к жизни, эмоциональный интеллект – это способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным.

Наряду с широко известной аббревиатурой IQ (англ. Intelligence Quotient – коэффициент интеллекта или коэффициент умственного развития) существует понятие эмоционального коэффициента EQ (англ. Emotional Quotient).



Крайне важно понимать, что эмоциональный интеллект не противопоставляется интеллекту. Это не триумф сердца над головой – это уникальное пересечение обоих.



**ДЭВИД КАРУЗО**

Если сравнивать интеллект умственный (IQ) и интеллект эмоциональный (EQ), то IQ – это способность оперировать логическими схемами, информацией, знаниями, чего для успешной жизнедеятельности недостаточно, а EQ позволяет управлять своим эмоциональным состоянием и состоянием других людей и использовать эмоции как ресурс для достижения цели.

# Это нужно знать: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Другими словами, то, как мы воспринимаем, какое придаем значение словам, событиям и какой способ реагирования выбираем, зависит от уровня развития и типа эмоционального интеллекта.

Взаимодействие с информацией, с самим собой и окружающим миром строится в зависимости от степени развития ключевых

**драйверов эмоционального интеллекта:**

**ОСОЗНАННОСТИ**

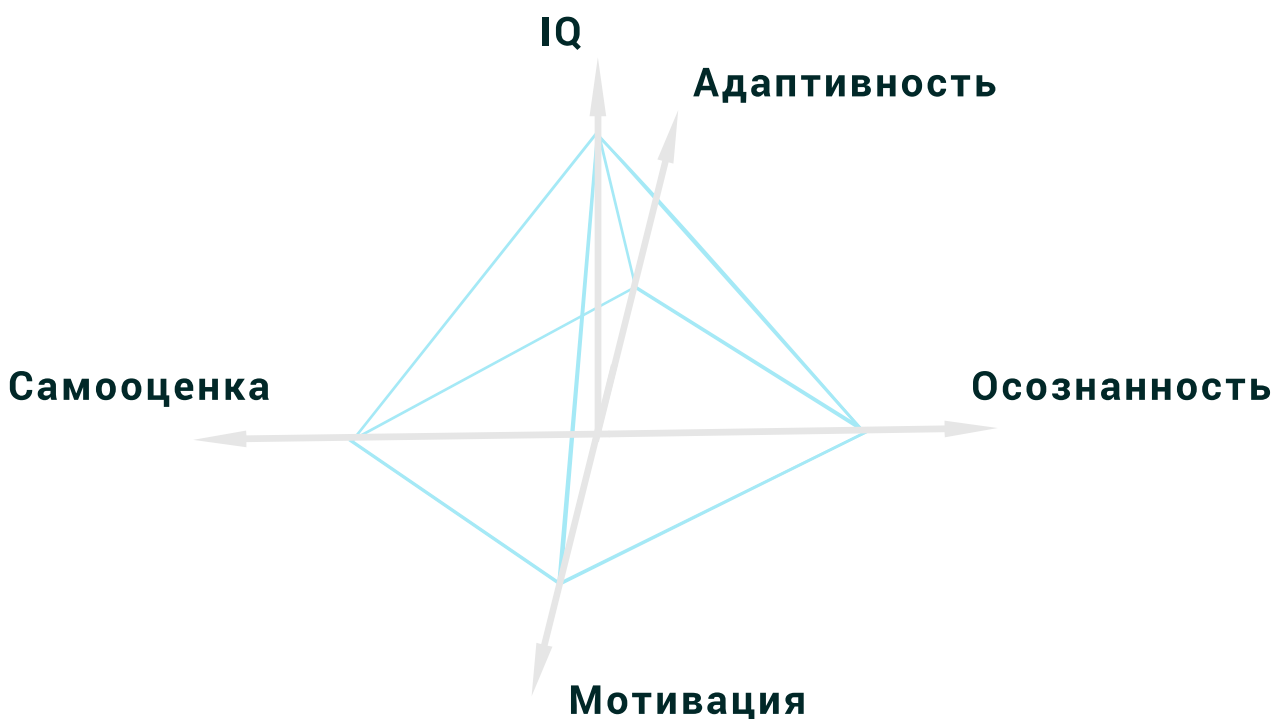
**САМООЦЕНКИ**

**МОТИВАЦИИ**

**АДАПТИВНОСТИ**

Драйверы включают в себя важнейшие особенности личности, которыми человек пользуется в течение всей жизни. Они не являются неизменными и могут быть развиты.

## Модель 4 драйверов эмоционального интеллекта от EQFactor



# Интеллектуально-эмоциональный профиль личности

Данный раздел инструкции содержит минимальный объем информации для специалистов по интеллектуально-эмоциональному профилю личности (IEPP). При желании, вы можете сразу перейти к разделу «Результаты теста».

Важно отметить, что Эмоциональный интеллект не существует отдельно от собственно Интеллекта. Данная модель является составной частью интеллектуально-эмоционального профиля личности (IEPP). В данной модели еще одним (вертикальным) вектором выступает IQ.

Вопреки часто выражаемому в специальной литературе мнению, коэффициент эмоционального интеллекта EQ и коэффициент умственного интеллекта IQ не только не конфликтуют друг с другом, но и не могут быть определены раздельно или приоритетно друг относительно друга. Как мы указывали ранее, EQ является очевидной базой, без достаточного развития которой использование IQ индивидуума не может осуществляться эффективно.

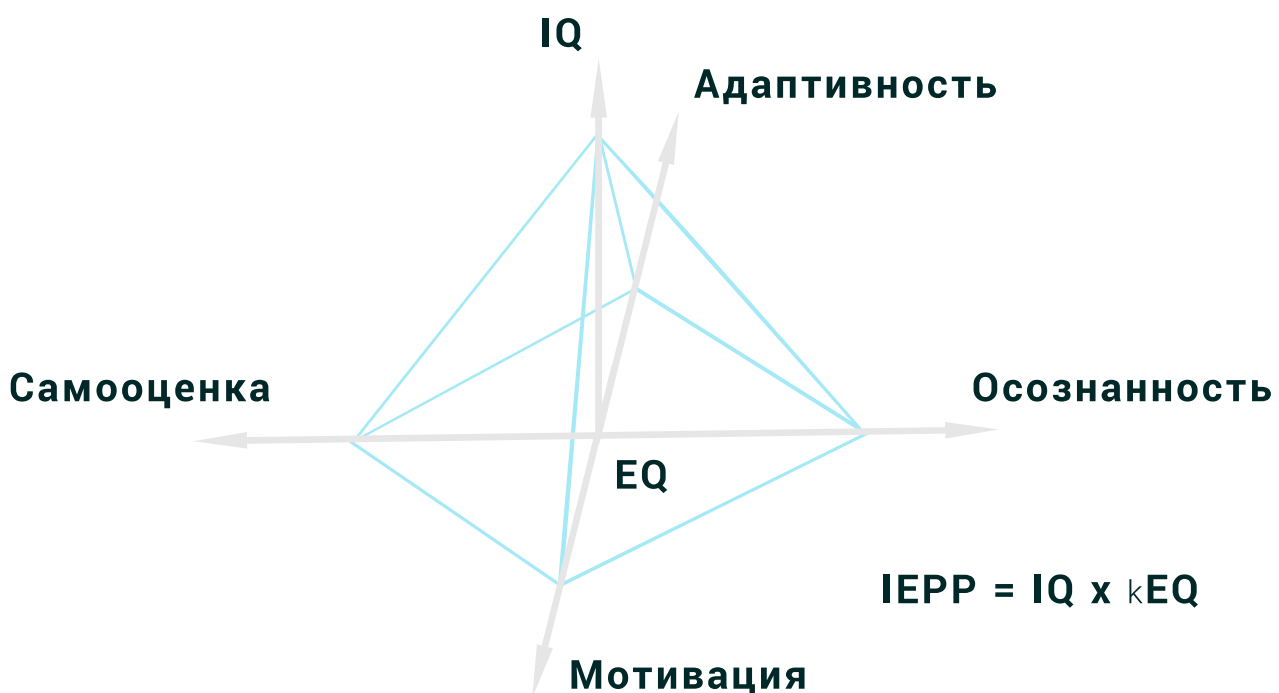
Таким образом, это дает нам возможность ввести понятие и количественное определение интеллектуально-эмоционального профиля личности – IEPP. IEPP равно объему пирамиды, в основании которой лежит четырехугольник, определяющий коэффициент эмоционального интеллекта EQ, а высота которой – умственный коэффициент индивидуума IQ.

Изобразим этот тезис графически (см. следующую страницу).

# Интеллектуально-эмоциональный профиль личности

Данный раздел инструкции содержит минимальный объем информации для специалистов по интеллектуально-эмоциональному профилю личности (IEPP). При желании, вы можете сразу перейти к разделу «Результаты теста».

## Модель интеллектуально-эмоционального профиля личности – IEPP



Развитие каждого из навыков вносит свой вклад в развитие характеристики (драйвера) в целом. Мы полагаем также, что навыки «подтягивают» друг друга – развитие одного навыка влечет за собой улучшение владения смежными. Для того, чтобы количественно определить степень развития каждого из навыков и получить визуальную картинку фигуры эмоционального интеллекта для коррекции, и был создан SKILLFOLIO-тест.

# Результаты SKILLFOLIO-теста

В результатах теста вы видите три блока информации (разумеется, профессиональная роль и все характеристики будут в каждом случае уникальными).

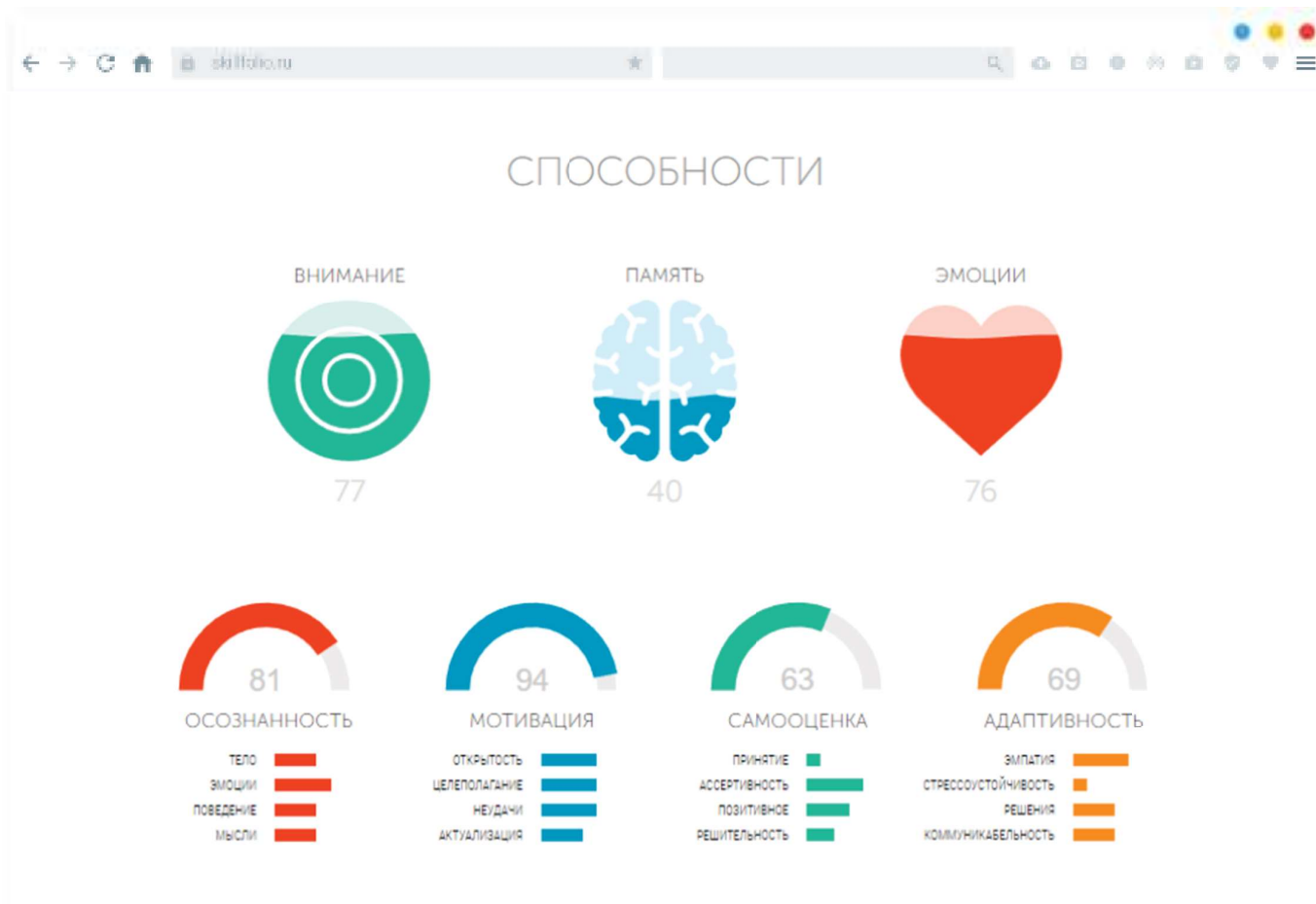


# Результаты SKILLFOLIO-теста



## Блок 1

### Ключевые характеристики метапознания



Цифра, которую вы видите под картинкой каждой «способности», ограничена диапазоном от 1 до 100. Ключевые характеристики Метапознания - внимание, память, общий показатель эмоционального интеллекта EQ и четыре EQ-драйвера - осознанность, мотивация, самооценка и адаптивность, отражающие особенности восприятия информации и поведенческие реакции.

Этот Блок позволяет быстро оценить, с какими видами деятельности вы будете справляться легко и успешно, а какие занятия вам не рекомендованы (работа с людьми, высокоточные операции, визуальный контроль и т.п.). Опора на сильные стороны нейрофизиологического устройства позволяет сохранять энергию и мотивацию в долгосрочной перспективе, избегать профессионального выгорания и непрерывной смены мест работы.

Полный ключ к детальному раскрытию результатов SKILLFOLIO-теста (Блок 1) стр. 12 - 18



# Результаты SKILLFOLIO-теста

## 2

### Блок 2

### Сравнительные показатели развития типов мышления



Вне зависимости от природных склонностей в процессе развития человек обучается различным приемам и стратегиям обработки информации. В отличие от конкретных знаний, формирование навыков мышления требует времени.

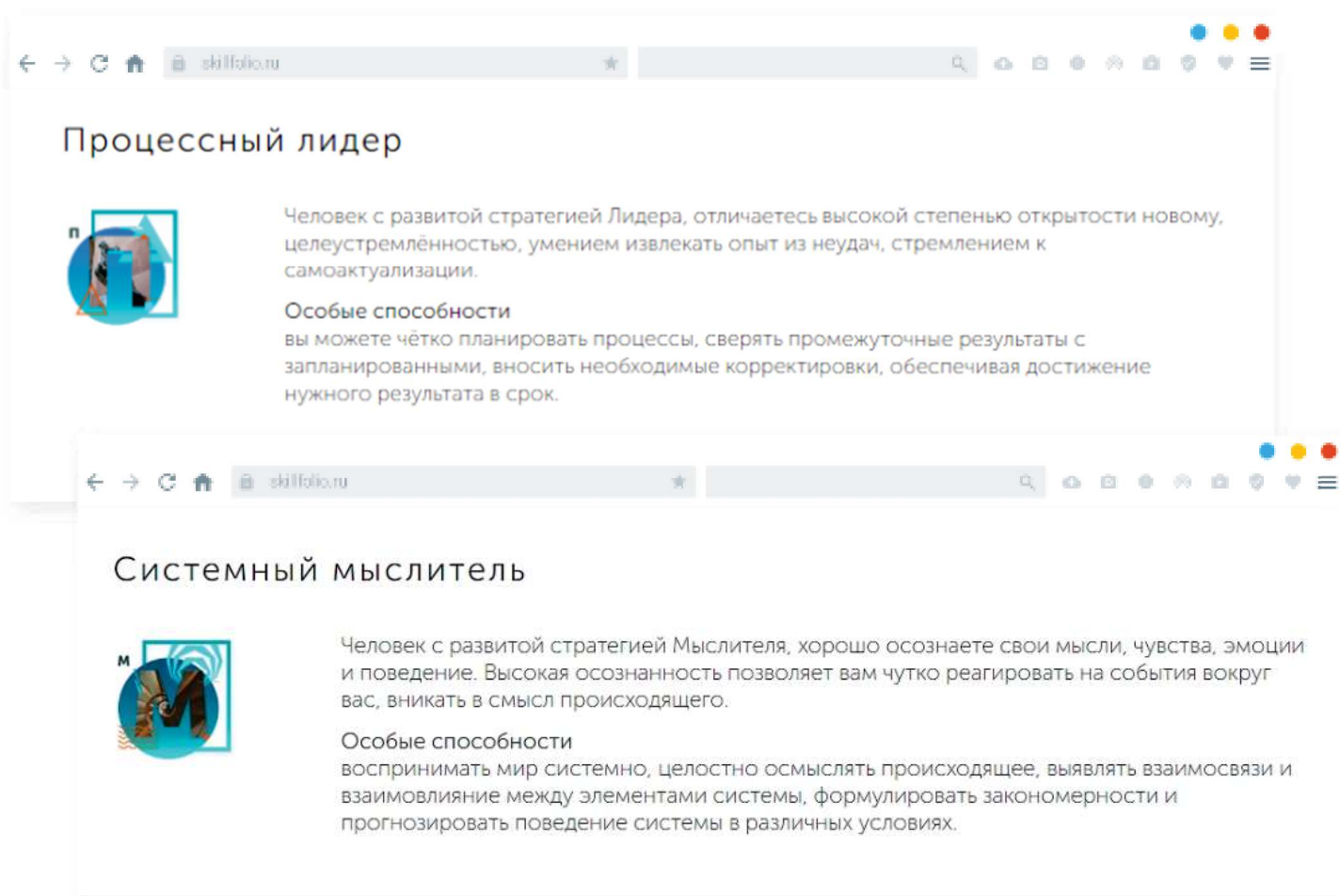
Структура и соотношение ваших показателей развития разных типов мышления в SKILLFOLIO позволят сориентироваться - сможете ли вы сразу приступить к решению текущих задач в новой организации или вам потребуется длительное обучение нужным для должности подходам.

Полный ключ к детальному раскрытию результатов SKILLFOLIO-теста (Блок 2) стр. 19

# Результаты SKILLFOLIO-теста

## 3

### Блок 3 Ведущий тип профессионализма



Ведущие драйверы эмоционального интеллекта, определяющие стиль лидерства (см. Блок 1), сопоставляются с наивысшим показателем по типу мышления (см. Блок 2) и тем самым выявляется преимущественный тип профессионального проявления (иначе – компетентностная роль) с соответствующей краткой расшифровкой.

Тип профессионализма позволяет оценить свойственный вам подход к профессиональным задачам и преимущественный вклад в командную работу.

Полный ключ к детальному раскрытию результатов SKILLFOLIO-теста (Блок 3) стр. 20 - 24

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

Вы прошли самый короткий путь к расшифровке результатов теста – экспромт-понимание представленных выше трёх Блоков. Теперь мы предлагаем вам подробную инструкцию к глубокому пониманию результатов теста и подходов к раскрытию и развитию эмоционального интеллекта.

Мы раскроем вам детали, характеристики, параметры и методы формирования результатов теста, расскажем о самом показателе EQ и его драйверах, об определяющих драйверы ключевых навыках, дадим описание всем типам мышления и схему формирования общего типа профессионализма (компетентностной роли). Напомним, что структурно результаты SKILLFOLIO-теста делятся на 3 блока.



# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 1

### Блок 1

### Ключевые характеристики метапознания

**Драйвер ЭМОЦИИ** («сердце»), определяющий общий коэффициент развития эмоционального интеллекта (EQ)



#### Показатель EQ



#### Значение

**от 0 до 31**

Соответствует низкому развитию ЭИ



**от 32 до 43**

Соответствует среднему низкому развитию ЭИ



**от 44 до 51**

Соответствует среднему развитию ЭИ



**от 52 до 68**

Соответствует высокому среднему ЭИ



**от 69 до 79**

Соответствует высокому ЭИ



**от 80 до 100**

Соответствует очень высокому развитию ЭИ

Таким образом, в данном примере мы видим значение 76, которое соответствует «высокому эмоциональному интеллекту» (ЭИ).

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

1

## Блок 1

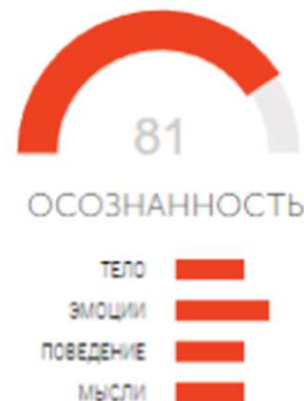
### Ключевые характеристики метапознания

#### Драйвер эмоционального интеллекта

**ОСОЗНАННОСТЬ** - это способность к рациональному, отстраненному от эмоций адекватному анализу внешней действительности и внутреннего субъективного состояния, формирование моделей поведения на основе выводов из этого анализа, умение отслеживать эмоции и бессознательные порывы психики и способность им противостоять. Другими словами, осознанность предшествует всякой разумной оценке и деятельности.

Значение уровня развития драйвера складывается из четырех внутренних показателей (навыков):

**Тело | Эмоции | Поведение | Мысли**



#### Драйвер эмоционального интеллекта

**МОТИВАЦИЯ** - это характеристика внутренних побуждений личности к достижению цели, принуждающая к совершению действий, необходимых для достижения этой цели. Мотивация является причиной пассионарности (разновидности внутренней жажды деятельности) личности. Мотивация приводит к воспитанию самоорганизации, собранности, воли как черт характера.

Значение уровня развития драйвера складывается из четырех аспектов:

**Открытость новому | Целеполагание | Переживание неудач | Самоактуализация и детерминация\***



\* Способность быть хозяином своей жизни, своего поведения и своей реализации

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

1

## Блок 1

### Ключевые характеристики метапознания

#### Драйвер эмоционального интеллекта

**САМООЦЕНКА** - это субъективное восприятие собственных личностных качеств, умений, достижений и положения в обществе. Это важнейший структурный компонент «Я-концепции» личности, центральное личностное образование. Самооценка влияет на поведение, деятельность и развитие личности, взаимоотношения с другими людьми. Именно она во многом определяет критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Значение уровня развития драйвера складывается из четырех аспектов:

**Принятие | Ассертивность\* | Позитивное восприятие мира | Решительность**



63

САМООЦЕНКА



\* Способность отстаивать свои права, не ущемляя прав других людей

#### Драйвер эмоционального интеллекта

**АДАПТИВНОСТЬ** - это означает степень приспособленности индивидуума к социуму, способность осуществлять адаптационные перестройки и приспособляться к изменяющимся условиям и характеру деятельности. Базовая характеристика, которая позволяет получать от жизни интенсивные результаты. Развивая ее, можно добиться успеха даже при небольших интеллектуальных вложениях.

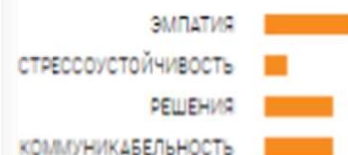
Значение уровня развития драйвера складывается из четырех аспектов:

**Эмпатия | Стрессоустойчивость | Принятие решений | Коммуникабельность**



69

АДАПТИВНОСТЬ





# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 1

### Блок 1

#### Ключевые характеристики метапознания

##### Осознанность тела

Означает, что человек может концентрировать свое внимание на любом участке тела, четко понимать, в каком месте тела он ощущает дискомфорт или приятное чувство.

##### Осознанность эмоций

Означает, что человек понимает, какую эмоцию он испытывает практически сразу после ее возникновения, осознает, как она переживается (легкость, тяжесть, ком, озноб, полет и так далее). Осознанность эмоций также предполагает понимание своей доминантной эмоции в течение дня.



##### Осознанность поведения

Означает, что человек способен к самоконтролю, управляет своими эмоциональными порывами или быстро приобретает контроль над ними. Человек обладает широким спектром поведенческих моделей, четким контролем своего поведения в соответствии с окружающей ситуацией.

##### Осознанность мыслей

Означает, что человек осознает смысловую и эмоциональную составляющую своего мышления, способен остановить внутренний диалог, концентрироваться длительное время на одном предмете размышлений. Осознанность мыслей также предполагает способность увидеть шаблонность своего мышления или заикленность мыслей, если таковые присутствуют.

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

1

## Блок 1

### Ключевые характеристики метапознания

#### Открытость новому

Это способность дружелюбно воспринимать новые идеи и процессы. Отсутствие косности и консерватизма. Основное свойство, обеспечивающее жизнеспособность личности, необходимое условие ее развития.

#### Целеполагание

Это процесс постановки одной или нескольких целей, сопровождающийся ответственным продумыванием реальных способов их достижения. Целеполагание является направляющим вектором деятельности человека и его личностного развития.



МОТИВАЦИЯ



#### Переживание неудач

Это отношение к эмоциональным, психологическим и физическим трудностям. Основывается на ролевом самоотождествлении личности и отношении к миру в целом. Способность человека справляться, вера в собственные силы. Отношение к себе – как к победителю или как к жертве в крайностях.

#### Стремление к самоактуализации и детерминации

Способность быть хозяином своей жизни и своего поведения, способность человека быть тем, кем он хочет стать, реализация своего потенциала. Предполагает мотивацию себя к росту и развитию. Один из основных навыков, лежащих в основе «Я-концепции». Движущая сила пассионарности.



# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

1

## Блок 1

### Ключевые характеристики метапознания

#### Принятие (себя)

Это важнейшее качество человека, способность выстраивать взаимоотношения с самим собой. Это отношение к себе как к личности, которая достойна любви и уважения, несмотря на свои сильные и слабые стороны, несмотря на достоинства и на то, что человек считает своими изъянами в характере или внешности.

#### Ассертивность

Это способность человека смело отстаивать свои права, выражать свои мысли, не ущемляя при этом прав других людей. Ассертивность предполагает открытость, толерантность, независимость от чужих влияний и мнений.



САМООЦЕНКА



#### Позитивное восприятие мира

Это понимание дуальности мира, способность находить положительные аспекты во всех жизненных ситуациях. Умение видеть в окружающем мире возможности, красоту, перспективы. Очень важно как доминанта восприятия и арена для любых действий, зачастую предопределяющая их исход.

#### Решительность

Способность человека принимать ответственные решения и претворять их в жизнь. При этом вторая часть описания навыка имеет доминантное значение. Синонимом решительности (в данной концепции) является смелость. В данной модели решительность выступает как противоположность осторожности.

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 1

### Блок 1

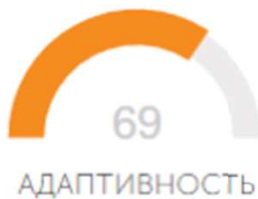
#### Ключевые характеристики метапознания

##### Эмпатия

Это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. Фактически, эмпатия означает эмоциональную и мысленную подстройку к собеседнику, которая помогает достичь взаимопонимания между людьми.

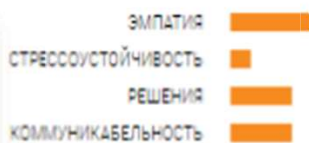
##### Стрессоустойчивость

Способность противостоять условиям экстремального характера, которые нарушают эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Стрессоустойчивость предполагает умение ориентироваться в сложной ситуации, отражать нападки на психику, оставаться спокойным и ориентированным в любой ситуации. В общем, это отношение к стрессу.



##### Принятие решений

Это умственный процесс, приводящий к выбору действия среди нескольких альтернатив. Фактически это способность человека последовательно осуществить следующие этапы: оценить ситуацию, рассмотреть альтернативы, выбрать лучшую, совершить действие.



##### Коммуникабельность

Способность к установлению и поддержанию межличностных связей, контактов. Коммуникабельность предполагает умение поддерживать разговор, общаться свободно, договариваться с людьми различных возрастных групп и социального положения.

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 2

### Блок 2

### Сравнительные показатели развития типов мышления



#### Системное мышление

Способность к целостному восприятию предметов и явлений, умение видеть множественные связи между элементами, превращающие группу объектов в целостную систему, и закономерности её изменения во времени и пространстве.



#### Критическое мышление

Способность осмысливать факты, ясно формулировать вопросы и проблемы, собирать относящуюся к делу информацию, эффективно интерпретировать идеи, приходить к обоснованным заключениям и решениям, проверяя их по надёжным критериям и стандартам.



#### Дизайнерское мышление

Мышление, сфокусированное на улучшении функциональных свойств продуктов и процессов их создания, на оптимизации использования пространства, времени и других ресурсов.



#### Креативное мышление

Способность гибко подходить к решению задач, находить различные подходы и варианты действий в нестандартных ситуациях, придумывать оригинальные решения, создавать то, чего раньше не было.



#### Цифровое мышление

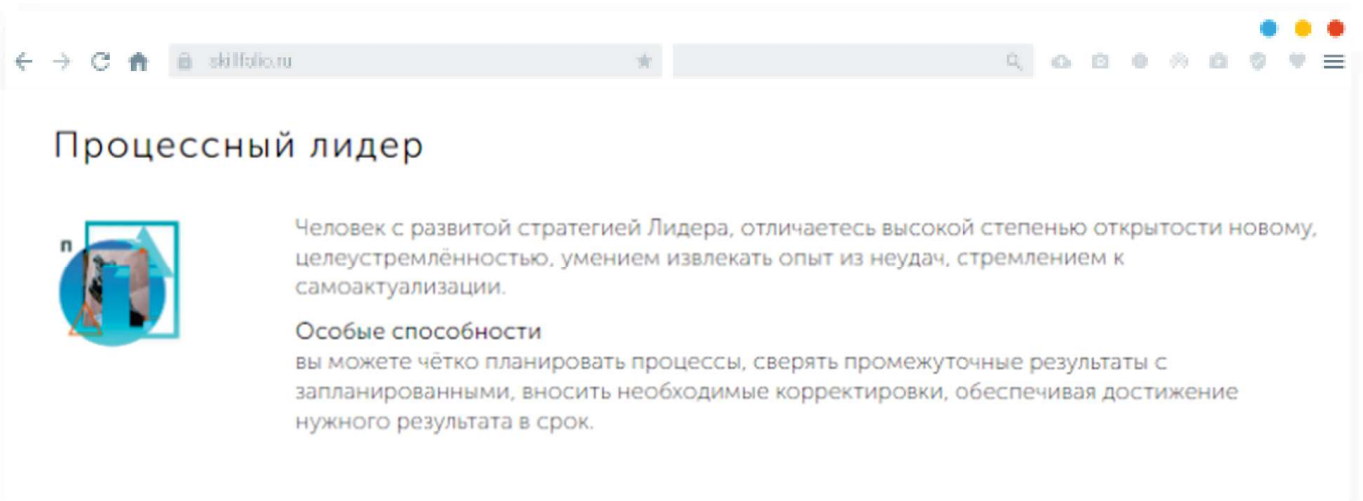
Способность анализировать данные, видеть и описывать задачи, которые целесообразно решать с помощью современных технологий.



# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 3

### Блок 3 Ведущий тип профессионализма



#### Ведущий тип профессионализма Процессный лидер

Как вы видите, общая характеристика обладателя такой «роли» дополняется особыми способностями, на которые человеку следует обратить внимание в выборе характера работы и спектра задач – эти особенности являются его неотъемлемым «козырем» в любой ситуации.

Откуда же взялся этот «Лидер»? И как называются другие «типы» профессионализма?

Выше мы разобрались с четырьмя драйверами эмоционального интеллекта:  
**ОСОЗНАННОСТЬ | САМООЦЕНКА | МОТИВАЦИЯ | АДАПТИВНОСТЬ**

Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии. Каждая стратегия формирует свои особенности восприятия информации и поведенческие реакции – в жизни и бизнесе.

Как и количество драйверов, таких стратегий тоже четыре:  
**Мыслитель | Эксперт | Лидер | Реализатор**

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 3

### Блок 3

### Ведущий тип профессионализма

#### Ведущий тип профессионализма

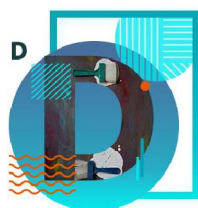
#### Мыслитель (ведущий драйвер: ОСОЗНАННОСТЬ)

«Мыслители» демонстрируют высокую наблюдательность, хорошо развитые аналитические способности. Им важна структурность и понятность предоставляемой информации.

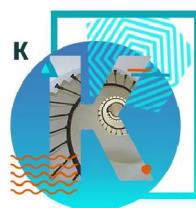
В потребительском плане – это люди, которые ориентируются на очень четкую, фактическую информацию. При этом можно говорить, что на первом этапе они много времени уделяют первичному изучению товаров. Но когда уже сделают выбор и получают позитивный опыт, отличаются консервативностью потребления.



Системный мыслитель



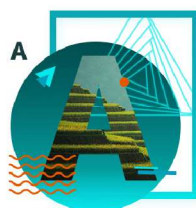
Design мыслитель



Креативный мыслитель



Digital мыслитель



Аналитик

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

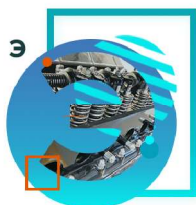
## 3

### Блок 3 Ведущий тип профессионализма

#### Ведущий тип профессионализма Эксперт (ведущий драйвер: САМООЦЕНКА)

«Эксперты» уверены в своей правоте, вне зависимости от объективных обстоятельств. При низком показателе IQ - часто формируя свое мнение под влиянием популярных персон и воздействия рекламы, они включают эту информацию в свое информационное поле как «свои мысли».

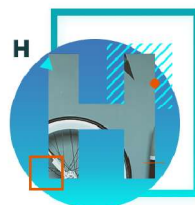
В потребительском плане – им характерна приверженность к наиболее ярким и популярным продуктам, которые продвигаются через популярных персон (селебрити), что позволяет им создавать внутреннее ощущение принадлежности к этому миру.



Системный эксперт



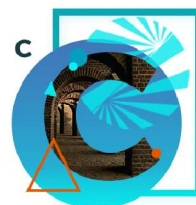
Эксперт-исследователь



Эксперт-дизайнер



Digital эксперт



Ситуационный лидер



# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 3

### Блок 3

### Ведущий тип профессионализма

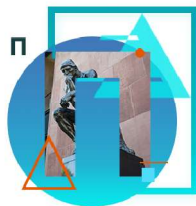
#### Ведущий тип профессионализма

#### Лидер (ведущий драйвер: **МОТИВАЦИЯ**)

«Лидеры» видят высокую значимость своих действий. Жизнь воспринимается ими как «вызов» к совершению «подвигов». В зависимости от развития IQ, задачи и цели, которые такой человек перед собой ставит, растут и принимают все более масштабный характер.

Потребность мотивировать себя и других во всем приводит иногда к манипулятивным действиям. В том числе и по отношению к себе. Для таких людей очень значима скорость развития событий и достижения целей.

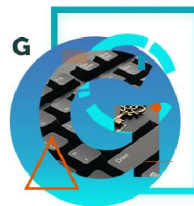
В потребительском плане – «лидеры» реагируют на обещания скорости достижения цели. Так же важным маркером потребления становится значимость продукта для мира (например, вопросы экологии). Именно эта категория часто уделяет внимание вопросам благотворительности и социальным аспектам.



П  
Процессный лидер



Е  
Креативный лидер



G  
Digital лидер



И  
Инициатор системных изменений



Л  
Лидер системных изменений

# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

## 3

### Блок 3

### Ведущий тип профессионализма

#### Ведущий тип профессионализма

#### Реализатор (ведущий драйвер: АДАПТИВНОСТЬ)

«Реализаторам» свойственно стремление поступательно двигаться вверх, четко фиксируя каждый шаг, чутко реагируя на изменяющиеся обстоятельства. Это люди, которые хорошо осваивают навыки, исследуют мировой опыт. При этом, они не несутся (как это могут часто делать «лидеры»), а двигаются, сопоставляя свои шаги с окружающей действительностью.

В потребительском плане их отличает интерес к новым технологиям (в том числе мирового уровня), многофункциональности.



Системный реализатор



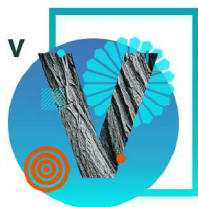
Риск-менеджер



Оптимизатор



Организатор

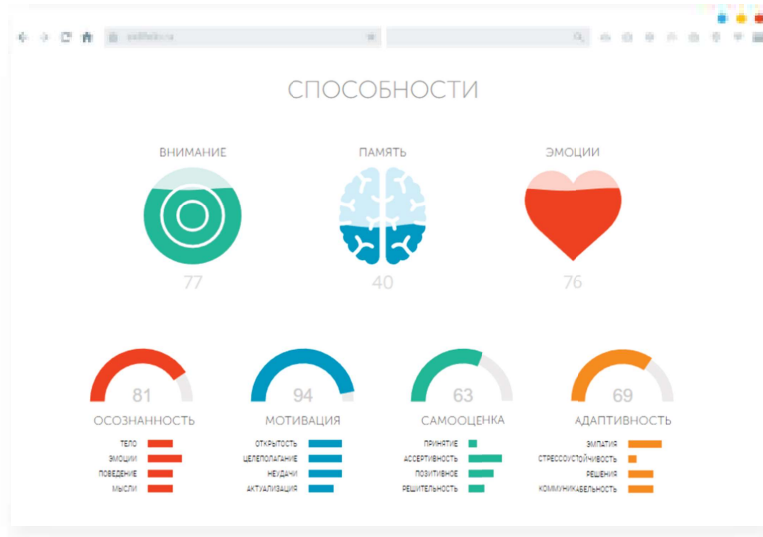


Интегратор



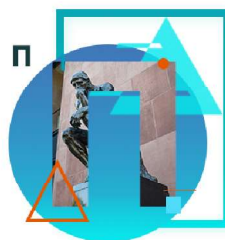
# Полный ключ к глубокому пониманию результатов SKILLFOLIO-теста

Покажем одну итерацию определения типа профессионализма на том же примере результатов SKILLFOLIO-теста.



## ДИЗАЙНЕРСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Мышление, сфокусированное на улучшении функциональных свойств продуктов и процессов их создания, на оптимизации использования пространства, времени и других ресурсов



## Процессный лидер

# ДОПОЛНЕНИЕ И РАСШИРЕНИЕ ВАШЕГО SKILLFOLIO

Дополняя результаты теста в системе SKILLFOLIO вашими новыми навыками и достижениями (успешная реализация проектов, освоение компьютерных программ, публикации в СМИ, опыт преподавания и так далее), вы планомерно формируете личное «резюме 21 века».

Подтверждение навыков и компетенций на практике.  
Кейсовое обучение и проектный результат (подтверждение).

Структурирование показателей и представление их в едином файле SkillFolio

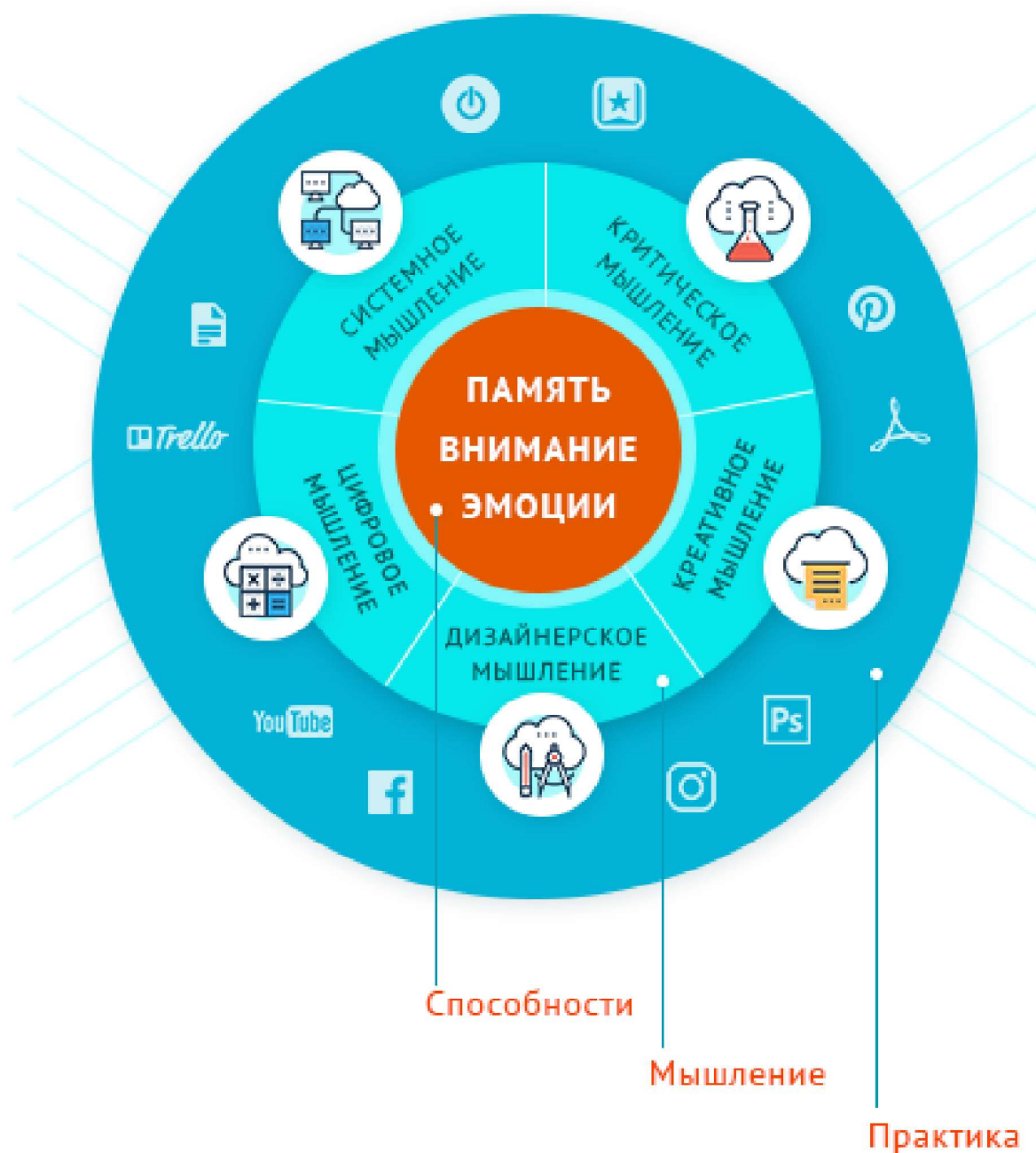


Предварительная оценка.  
Входное тестирование навыков и  
способностей.

# ДОПОЛНЕНИЕ И РАСШИРЕНИЕ ВАШЕГО SKILLFOLIO

Посмотрите, как может выглядеть Модель практических навыков профессионала в системе SKILLFOLIO

## МОДЕЛЬ НАВЫКОВ



# АВТОРСКИЙ КУРС РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА «ПРАКТИКУМ РАЗВИТИЯ EQ, ИЛИ МОИ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МИР»

Практический онлайн-курс автора SKILLFOLIO-теста, доктора психологии и преподавателя Виктории Шиманской, построен по модели развития эмоционального интеллекта и поэтапном знакомстве с каждым из драйверов и практиками по его развитию.

Исследования ученых и психологов доказали, что с уровнем развития эмоционального интеллекта (EQ) плотно связаны такие аспекты, как



- ▀ Общая успешность
- ▀ Достижение поставленных целей
- ▀ Социальная адаптивность
- ▀ Бизнес-адаптивность
- ▀ Гармоничное формирование личности
- ▀ Собственно ощущение движения, жизни, счастья

Практические задания нашего онлайн-курса разработаны с учетом всех этих аспектов и позволяют пройти ключевые этапы персонального освоения навыков развития EQ за один «заход»!

Курс поможет ВАМ разобраться в теме эмоционального интеллекта, начать лучше понимать себя и окружающих, достигать цели и эффективно принимать решения, развить самомотивацию и уверенность в себе. Вы освоите инструментарий борьбы со стрессом и «оперативного» обретения гармонии.

Прокачайте свой эмоциональный интеллект на курсе **«Практикум развития EQ»!**

Подробную информацию смотрите на нашем сайте <http://mip.caseid.ru/> или напишите нам: [info@caseid.ru](mailto:info@caseid.ru). Мы с радостью вам ответим!

Смело шагайте в новое время, прокачав свои навыки и способности на нашем онлайн-курсе!

<http://mip.caseid.ru/>