

УДК 159.9
ББК 88.5
К83

Издается в авторской редакции

Редактор Ахмед Новресли

Кроль Л.

К83 Эмоциональный интеллект лидера / Леонид Кроль. —
М. : Альпина Паблишер, 2019. — 220 с.

ISBN 978-5-9614-2596-3

Чувства важны. Даже если мы пытаемся игнорировать их, особенно в деловой жизни, они все равно будут незаметно управлять нами. Важно понимать свои эмоции и научиться использовать их в своих целях. Среди самых успешных лидеров нет неэмоциональных людей. Как раз наоборот, все они мастерски используют эмоции, чтобы влиять и управлять.

Леонид Кроль — профессор Высшей школы экономики с 25-летним опытом работы коучем и бизнес-тренером, директор Института групповой и семейной психологии и психотерапии — рассказывает о том, как развить свой эмоциональный интеллект, зачем это делать и какой путь нужно пройти. Вы научитесь быстро «читать» людей: видеть их скрытые мотивы, чувства и желания; поймете, как подбирать правильные «ключи» к контрагентам, мотивировать команду, защищаться от выгорания, применять личное обаяние и харизму для достижения целей.

А еще вы узнаете, как устроены эмоции и как быстро проводить самодиагностику, как характер предопределяет чувства и реакции, как эффективно отдыхать и управлять стрессом, как мечтать правильно и с пользой.

УДК 159.9
ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-2596-3

© Леонид Кроль, 2019
© ООО «Альпина Паблишер», 2019

Содержание

| | |
|--|-----|
| Глава 1. Зачем нужен эмоциональный интеллект | 5 |
| О чем эта книга | 6 |
| Что я называю эмоциональным интеллектом | 8 |
| Как эмоциональный интеллект помогает человеку | |
| быть успешным | 9 |
| Российские стереотипы об эмоциональном интеллекте | 15 |
| Эмоциональный интеллект и лидерство | 19 |
| На языке эмоций | 22 |
| Итоги главы | 24 |
| Глава 2. Семь ступенек, формирующих эмоциональный интеллект | 27 |
| Зачем нужны ступеньки | 28 |
| Осознанность | 28 |
| Эмоции | 30 |
| Внимание | 33 |
| Доверие | 35 |
| Гибкость | 37 |
| Интуиция | 39 |
| Ритм | 41 |
| Итоги главы | 43 |
| Глава 3. Обрести осознанность | 45 |
| Что такое осознанность | 46 |
| Почему осознанность — это важно | 47 |
| Что мы можем осознавать | 47 |
| Итоги главы | 63 |
| Глава 4. Использовать чувства | 65 |
| Нужны ли нам чувства | 66 |
| Почему мы пытаемся отказаться от чувств | 70 |
| Чувства на работе: незаменимый инструмент | 74 |
| Как обращаться с чувствами | 82 |
| Как читать чувства других людей | 91 |
| Итоги главы | 94 |
| Глава 5. Настроить внимание | 97 |
| Что такое внимание | 98 |
| Каким бывает естественное внимание человека | 100 |
| Как развивать те виды внимания, которых не хватает | 105 |

| | |
|--|-----|
| Внимание в общении..... | 115 |
| Как проецирование мешает и помогает вниманию..... | 118 |
| Итоги главы..... | 121 |
| Глава 6. Решиться на доверие | 125 |
| Почему доверие — это важно..... | 126 |
| Стереотипы о доверии..... | 127 |
| Что такое доверие..... | 130 |
| Как танцевать танец доверия..... | 134 |
| Особые проблемы с доверием..... | 140 |
| Итоги главы..... | 142 |
| Глава 7. Развить гибкость | 143 |
| Что такое гибкость..... | 144 |
| Почему гибкость — важная ступень эмоционального интеллекта..... | 146 |
| Параметры гибкости..... | 148 |
| Как развить гибкость..... | 154 |
| Природные трудности с гибкостью..... | 161 |
| Итоги главы..... | 164 |
| Глава 8. Включить интуицию | 167 |
| Что мы понимаем под интуицией..... | 168 |
| С чем мы путаем интуицию..... | 169 |
| Что такое интуиция..... | 170 |
| Из чего состоит интуиция..... | 172 |
| Как правильно пользоваться интуицией..... | 176 |
| Не интуиция, а..... | 184 |
| Итоги главы..... | 185 |
| Глава 9. Поймать ритм | 187 |
| Что я имею в виду под коллективным эмоциональным интеллектом..... | 188 |
| Что такое малая группа и ее фазы..... | 188 |
| Первая фаза группы..... | 191 |
| Вторая фаза группы..... | 194 |
| Третья фаза группы..... | 197 |
| Проблемы третьей фазы группы в бизнесе..... | 201 |
| Итоги главы..... | 202 |
| Заключение | 205 |
| Приложение | 209 |
| Понимать и чувствовать себя..... | 211 |
| Узнавать другого..... | 213 |
| Быть в диалоге..... | 214 |
| Благодарности автора | 217 |