

18+

Курс
МАСТЕР ЭМПАТИИ

Автор Елена Царева

Елена Царева

Курс «Мастер эмпатии»

<https://litres.ru/74370574>

ISBN 9785007105392

Аннотация

Все составленные мной курсы адаптированы под групповой формат и подходят мастерам с непрофильным и профильным психологическим образованиям. В каждом курсе есть пошаговый план каждого урока от теории до практики.

Содержание

Курс «Мастер эмпатии: развитие эмоционального интеллекта и навыков глубокого понимания»	7
Бесплатный урок: «Эмпатический детокс: как распознать чужое влияние за 10 минут»	9
Занятие 1. Что такое эмпатия: мифы и реальность	12
Занятие 2. Эмоции	26
Занятие 3. Эмоциональный интеллект как фундамент эмпатии	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Курс «Мастер эмпатии»

Елена Царева

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-0071-0539-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

A stylized profile of a person's head, facing right. The head is rendered with a digital, wireframe aesthetic. The face is a smooth, light blue-grey color, while the rest of the head and neck are covered in a dark, teal-colored wireframe mesh. The mesh is composed of numerous interconnected lines and points, some of which are highlighted with small, glowing orange-yellow dots. The person's eyes are closed, and their expression is serene. The background is a soft, hazy blue with vertical light rays filtering through from the right side, creating a dreamlike atmosphere. The overall color palette is dominated by cool blues and teals, with the warm orange highlights providing a focal point.

Курс
МАСТЕР ЭМПАТИИ

Курс «Мастер эмпатии: развитие эмоционального интеллекта и навыков глубокого понимания»

Курс «Мастер эмпатии: развитие эмоционального интеллекта и навыков глубокого понимания»

Целевая аудитория:

- психологи, коучи, HR-специалисты, педагоги, медики;
- руководители и менеджеры по работе с клиентами;
- все, кто хочет улучшить качество общения и глубже понимать окружающих;
- люди, желающие развить эмоциональный интеллект и снизить конфликтность в отношениях.

Цель курса: развить навыки эмпатии и эмоционального интеллекта, научить точно считывать эмоции и состояния других людей, выстраивать глубокие доверительные отношения и эффективно взаимодействовать в любых ситуациях.

Ожидаемые результаты после курса

- повышение точности считывания эмоций других людей на 60—80%;
- снижение конфликтности в общении на 40—50%;

- улучшение качества личных и профессиональных отношений;
- рост удовлетворённости от взаимодействия с людьми;
- формирование устойчивых привычек эмпатичного поведения;
- профилактика профессионального выгорания за счёт грамотной работы с эмпатией.

План курса

Для курса по **Эмпатии** бесплатное занятие должно не просто «рассказывать» о теории, а дать человеку **шокирующий личный опыт**. Мы сделаем акцент на том, как отличить свои эмоции от «прилетевших» извне.

Бесплатный урок: «Эмпатический детокс: как распознать чужое влияние за 10 минут»

Цель урока: дать участнику почувствовать границы своего «Я» и научить технике мгновенного сброса чужого эмоционального груза.

1. Вступление (Видео-блок на 5 минут)

Мастер: «Здравствуйте! Вы когда-нибудь задумывались, почему ваше настроение меняется за секунду после одного звонка или входа в торговый центр? Почему вы просыпаетесь бодрыми, а к обеду чувствуете себя как выжатый лимон?»

Скорее всего, вы — неосознанный эмпат. Вы «глотнули» чужую эмоцию, приняли её за свою и теперь ваш мозг пытается её переварить. Сегодня мы это прекратим».

2. Теоретическая «фишка»: Тест «Моё или чужое?»

Мастер дает три признака того, что эмоция не ваша:

— **Внезапность:** накрыло резко, без видимой логической причины.

— **Чужеродность:** Вы обычно так не реагируете (например, вы спокойный человек, но вдруг почувствовали ярость).

— **Локация:** Чужая эмоция часто ощущается как «слой» на коже или «ком» в горле, а не как глубокое внутреннее переживание.

3. Практический блок: Медитация-практика «Чистый лист»

Этот скрипт Мастер читает в записи или в прямом эфире.

Скрипт:

— **Центрирование:** «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что внутри вас, в самом центре груди, горит маленькая искра — это ваше истинное „Я“. Всё, что за пределами этой искры — это внешний мир».

— **Сканирование:** «Спросите себя: „Что я чувствую прямо сейчас?“. Назовите эту эмоцию. А теперь задайте главный вопрос: „Кому это принадлежит?“. Просто подождите ответа от подсознания».

— **Практика «Сброс»:** «Представьте, что на вас надето тяжелое, грязное пальто. Это и есть накопленные за день чужие ожидания, страхи и обиды. Почувствуйте его вес. А теперь на выдохе — просто сбросьте его с плеч на землю. Оно вам больше не нужно».

— **Наполнение:** «Увидьте, как на месте „пальто“ ваше тело окутывает кокон из чистого, прохладного света. Это ваша личная граница. Сделайте вдох. Как вы чувствуете себя теперь?»

4. Завершение и Оффер курса

Мастер: «Если сейчас вы почувствовали облегчение, значит, вы только что сбросили чужой груз. Это лишь первый шаг. На основном курсе по Эмпатии мы научимся не просто сбрасывать, а **считывать** эти энергии: понимать мысли партнеров, видеть ложь и управлять отношениями через поле.

Почему это занятие «продает»:

— **Быстрый результат:** люди мгновенно чувствуют легкость после визуализации «сброса пальто».

— **Инсайт:** человек понимает причину своей вечной усталости (неосознанная эмпатия).

— **Желание продолжить:** возникает вопрос: «А что еще я могу считать?», который ведет к покупке полного курса.

Занятие 1. Что такое эмпатия: мифы и реальность

Длительность: 90 минут.

Цель: сформировать чёткое понимание феномена эмпатии, отличить его от смежных понятий, оценить свой текущий уровень эмпатии и начать работу над осознанием собственных эмоций.

Часть 1. Теоретический блок (30 минут)

Определение эмпатии

Эмпатия — способность понимать и разделять чувства другого человека, сохраняя осознание, что эти переживания принадлежат не вам. Это не просто сочувствие, а сложный процесс, включающий: распознавание эмоций другого; когнитивную обработку («почему он так чувствует?»); эмоциональный отклик; адекватное реагирование.

Почему мы «хватаем» чужое?

Механика: у каждого человека есть зеркальные нейроны. Неосознанный эмпат работает как губка: зашел в автобус, где кто-то злится — через 5 минут сам начал злиться. Это **бытовая эмпатия**, и она разрушительна.

Профессиональная эмпатия: это способность «снять отпечаток» с поля другого, не впуская его внутрь своей системы. Это как смотреть на огонь через защитное стекло: вы видите жар, но не обгораете.

Состояние «Нулевой точки»:

Это состояние эмоционального штиля. Если вы сами в обиде, вы везде будете видеть обиду (проекция). Чтобы видеть правду, нужно стать «нулем» — без оценок, без жалости, без своих ожиданий.

Эмпатия и зеркальные нейроны: связь и механизмы

Зеркальные нейроны — это специализированные клетки мозга, которые активируются как при выполнении человеком собственного действия, так и при наблюдении за аналогичным действием у другого человека. Проще говоря, они «зеркально» отражают увиденное — мозг реагирует так, словно мы сами совершаем это действие или испытываем эмоцию.

Впервые зеркальные нейроны были обнаружены в 1990-х годах итальянским нейрофизиологом **Джакомо Риццолатти** и его командой при изучении моторной коры мозга макака. Позже аналогичные механизмы были выявлены и у людей с помощью методов нейровизуализации. Зеркальные нейроны находятся в нескольких областях мозга.

Как зеркальные нейроны связаны с эмпатией

Эмпатия — это способность понимать и разделять эмоции других людей. Зеркальные нейроны обеспечивают её физиологическую основу:

Эмоциональное заражение. Когда мы видим улыбку или слёзы другого человека, наши зеркальные нейроны активируются так, будто мы сами улыбаемся или плачем. Это вызывает схожий эмоциональный отклик.

Понимание намерений. Наблюдая за действиями других, мозг «проигрывает» их внутри, помогая предугадать цель и мотивацию человека.

Сопереживание. Активация зеркальных нейронов позволяет «прожить» чужой опыт на нейронном уровне — мы буквально чувствуем то, что чувствует другой.

Невербальная коммуникация. Зеркальные нейроны помогают интуитивно улавливать мимику, жесты, интонацию и подстраиваться под состояние собеседника.

Социальная синхронизация. В общении люди невольно копируют позу, темп речи, эмоции друг друга — это создаёт ощущение взаимопонимания и гармонии.

Конкретные примеры работы механизма

Радость. Видим, как кто-то смеётся → зеркальные нейроны активируют зоны мозга, отвечающие за радость → мы тоже начинаем улыбаться.

Боль. Наблюдаем, как человек ушибся → активируются

те же болевые центры, что и при реальной травме (но слабее) → возникает сочувствие.

Грусть. Замечаем слёзы у друга → зеркальная система воспроизводит грусть → мы ощущаем потребность поддерживать.

Функции зеркальных нейронов в социальном взаимодействии

Обучение через подражание (особенно важно в детстве: освоение речи, жестов, социальных норм).

Развитие социальных связей (доверие, привязанность, сотрудничество).

Профилактика конфликтов (понимание чужой точки зрения снижает агрессию).

Командная работа (синхронизация действий в группах: спорт, танцы, музыка).

Нарушения работы зеркальной системы и их последствия

Дисфункция зеркальных нейронов может приводить к трудностям в социальном восприятии:

— **Аутизм.** У людей с расстройствами аутистического спектра отмечается сниженная активность зеркальных нейронов, что затрудняет распознавание эмоций и намерений других.

— **Психопатия.** Нарушение работы зеркальной системы может снижать способность к сопереживанию.

— **Депрессия.** Ослабление зеркальных реакций уменьшает восприимчивость к положительным эмоциям окружающих.

— **Последствия инсульта.** Повреждение областей мозга с зеркальными нейронами может нарушать моторику и социальное взаимодействие.

Можно ли «тренировать» зеркальные нейроны?

Хотя прямая тренировка самих нейронов невозможна, можно развивать связанные с ними навыки:

Медитация осознанности (повышает чувствительность к собственным и чужим эмоциям).

Активное слушание (фокусировка на словах и невербальных сигналах собеседника).

Наблюдение за эмоциями (анализ мимики, жестов в кино, театре, реальной жизни).

Ролевые игры (проживание разных ролей развивает гибкость эмпатии);

Чтение художественной литературы (погружение в переживания персонажей);

Творческие практики (танцы, театр, импровизация усиливают моторную и эмоциональную синхронизацию).

Зеркальные нейроны — это биологическая основа эмпатии. Они позволяют нам: интуитивно понимать действия и эмоции других; учиться через наблюдение и подражание; строить глубокие социальные связи; синхронизироваться с

окружающими на невербальном уровне.

Развитие эмпатии — это не только психологическая работа, но и поддержка естественной пластичности мозга. Осознанная практика эмпатических навыков укрепляет нейронные связи, делая взаимодействие с миром более гармоничным.

Виды эмпатии

Эмоциональная эмпатия — способность эмоционально откликаться на переживания другого. Вы буквально «заражаетесь» чувствами собеседника: чувствуете грусть, когда он грустит, радость — когда он радуется.

Пример: вы начинаете плакать, слушая рассказ друга о потере близкого.

Когнитивная эмпатия — интеллектуальное понимание эмоций другого человека без обязательного эмоционального вовлечения. Вы анализируете ситуацию и «вычисляете» чувства собеседника.

Пример: менеджер понимает, что подчинённый расстроен из-за критики, хотя сам не испытывает грусти.

Сострадательная эмпатия (эмпатическая забота) — желание помочь человеку, чьи чувства вы поняли (эмоционально или когнитивно).

Пример: увидев, что коллега перегружен, вы предлагаете помощь.

Отличия эмпатии от смежных понятий

Разберём ключевые различия:

Эмпатия и симпатия:

Эмпатия — «Я понимаю и чувствую, что ты испытываешь».

Пример эмпатии: вы понимаете злость друга на начальника.

Симпатия — «Мне нравится этот человек, я хорошо к нему отношусь».

Пример симпатии: вам просто нравится этот друг, даже если не понимаете его злость.

Эмпатия и жалость:

Эмпатия — равноправное понимание («Я рядом с тобой в этом»).

Жалость — позиция «сверху» («Мне жаль тебя, бедненького»). *Эффект жалости:* может унижать, создавать зависимость.

Эмпатия и идентификация:

Эмпатия — вы понимаете чувства другого, но сохраняете границы («Я понимаю твою боль, но это твоя боль»);

Идентификация — полное отождествление («Твоя боль — моя боль, я теряю себя»). *Опасность идентификации:* эмоциональное выгорание, полное слияние.

Часть 2. Диагностика уровня эмпатии

Шаг 1. Тест на эмпатию (15 минут)

Тест на определение уровня эмпатии (15 вопросов)

Инструкция: прочитайте утверждения и выберите вариант ответа, который наиболее точно отражает ваше отношение или поведение. Отвечайте искренне — нет «правильных» или «неправильных» ответов.

Варианты ответов:

- **4 балла** — полностью согласен;
- **3 балла** — скорее согласен;
- **2 балла** — затрудняюсь ответить;
- **1 балл** — скорее не согласен;
- **0 баллов** — полностью не согласен.

Вопросы

- Мне легко заметить, когда кто-то из окружающих чувствует себя расстроенным или подавленным.
- Когда я вижу, что человек переживает, мне сразу хочется его поддержать.
- Я хорошо понимаю эмоции людей по их мимике и жестам.
- Мне нравится слушать, как другие делятся своими переживаниями и радостями.

— Я могу почувствовать радость другого человека, даже если сам в этот момент не испытываю положительных эмоций.

— Когда кто-то рассказывает о своих проблемах, я стараюсь представить себя на его месте.

— Мне бывает очень грустно, когда я вижу страдания незнакомых людей (например, в новостях или на улице).

— Я часто замечаю небольшие изменения в настроении близких людей.

— Мне хочется помочь человеку, если я вижу, что он расстроен или не знает, как поступить.

— Когда я смотрю фильм или читаю книгу, я глубоко переживаю за героев и их судьбу.

— Я обращаю внимание на тон голоса собеседника — это помогает мне понять его истинное настроение.

— Мне приятно, когда люди доверяют мне свои переживания и секреты.

— Если мой друг расстроен, я откладываю свои дела, чтобы его выслушать и поддержать.

— Я могу быстро «подхватить» настроение группы людей — заразиться общим весельем или, наоборот, ощутить напряжение в компании.

— Когда кто-то делится радостью, я искренне радуюсь вместе с ним, а не просто делаю вид из вежливости.

Подсчёт баллов

Просто сложите баллы за все ответы — получится итоговый результат.

Интерпретация результатов

0—25 баллов — низкий уровень эмпатии:

- вам сложно понимать и замечать эмоции других людей;
- вы предпочитаете опираться на факты и логику, а не на чувства;
- в общении можете казаться отстранённым или холодным;
- вам трудно поставить себя на место другого человека;
- возможно, вы избегаете ситуаций, требующих эмоционального отклика.

26—45 баллов — средний уровень эмпатии:

- вы способны понимать чувства окружающих, но не всегда это делаете автоматически;
- проявляете сочувствие, когда ситуация кажется вам значимой или касается близких людей;
- можете оставаться объективным и не вовлекаться эмоционально, если это необходимо;
- иногда вам трудно точно определить, что именно чувствует другой человек;
- у вас сбалансированный подход к общению: есть и рациональность, и эмоциональная отзывчивость.

46—60 баллов — высокий уровень эмпатии:

- вы тонко чувствуете эмоции окружающих — даже скрытые или невысказанные;
- легко сопереживаете другим людям, глубоко проникаетесь их переживаниями;
- часто ставите себя на место другого, чтобы понять его мотивы и состояние;
- вас глубоко трогают чужие проблемы и радости;
- рискуете эмоционально перегрузиться из-за чрезмерной вовлечённости;
- люди часто обращаются к вам за поддержкой и советом, чувствуя вашу искреннюю отзывчивость.

Рекомендации по уровням

Низкий уровень:

- тренируйте активное слушание: сосредоточьтесь на собеседнике, не перебивайте, задавайте уточняющие вопросы;
- обращайте внимание на невербальные сигналы (мимику, жесты, интонацию);
- практикуйте постановку себя на место другого («А как бы я себя чувствовал в такой ситуации?»);
- читайте художественную литературу — она развивает эмоциональный интеллект и учит понимать мотивы персонажей.

Средний уровень:

— углубляйте понимание эмоций через рефлекссию («Что сейчас чувствует этот человек и почему?», «Какие сигналы говорят о его состоянии?»);

— развивайте навыки невербальной коммуникации: наблюдайте за людьми в общественных местах, угадывайте их настроение;

— участвуйте в тренингах по эмпатии и эмоциональному интеллекту.

Высокий уровень:

— учитесь устанавливать границы, чтобы избежать эмоционального выгорания: выделяйте время для себя, отдыхайте после эмоционально напряжённых ситуаций;

— осваивайте техники заземления (дыхательные упражнения, осознанность, прогулки на природе);

— практикуйте осознанное сопереживание без полного вовлечения: поддерживайте, но сохраняйте внутренний баланс;

— обсуждайте свои ощущения с близкими или психологом, чтобы не накапливать эмоциональный груз.

Практический блок: Техника «Стеклянная стена и Нулевой меридиан»

Мастер ведет группу. Важно использовать спокойный, слегка отстраненный голос.

Скрипт практики:

— **Вход в центр:** «Закрой глаза. Найди внутри себя точку своего „Я“. Она находится где-то в центре груди или головы. Почувствуй своё дыхание, свой вес. Это твоя территория».

— **Визуализация границы:** «Представь, что вокруг тебя воздвигается тонкая, но абсолютно прочная стена из прозрачного кварца. Она пропускает свет и информацию, но задерживает любые эмоциональные волны. Ты в безопасности. Ты — наблюдатель».

— **Обнуление:** «А теперь представь внутри себя шкалу. На ней есть „плюс“ (радость) и „минус“ (грусть). Мысленно передвинь бегунок на отметку Ноль. Полный штиль. Твои мысли затихают. Ты становишься чистым, прозрачным зеркалом».

— **Тестовое считывание:** «Вспомни любого человека, который вызывает у тебя легкие эмоции. Посмотри на него через свою стеклянную стену из Нулевой точки. Что ты видишь теперь? Какие сухие факты о его состоянии приходят, когда ты не вовлечен в его драму?»

— **Выход:** «Запомни это состояние беспристрастности. Сделай вдох и вернись в здесь и сейчас».

3. Результат и обсуждение

— **Что должен почувствовать ученик:** Ощущение дистанции, холодную голову, ясность восприятия. Пропадает желание «спасать» или «злиться в ответ».

— **Важное примечание для Мастера:** если ученик говорит: «Я всё равно чувствую его боль как свою», скажите: «Укрепляй стену. Твоя жалость ему не поможет, ему поможет твоя ясность».

4. Домашнее задание

— **Упражнение «Наблюдатель в толпе»:** зайти в любое людное место (магазин, метро) на 10 минут. Включить «Нулевую точку» и «Стену». Просто наблюдать за людьми как за персонажами фильма, не вовлекаясь. Вечером записать: удалось ли сохранить спокойствие?

Занятие 2. Эмоции

Цель: развить самосознание — основу эмпатии. Невозможно глубоко понимать других, не понимая себя.

Список эмоций для развития самосознания

Расширяйте эмоциональный словарь — это поможет точнее распознавать собственные переживания и лучше понимать других. Ниже — структурированный список эмоций с нюансами.

1. Базовые (фундаментальные) эмоции

Эти эмоции универсальны, распознаются во всех культурах:

- радость;
- грусть;
- страх;
- гнев;
- удивление;
- отвращение.

2. Положительные эмоции (радость и её оттенки)

- восторг;
- восхищение;
- благодарность;

- умиротворение;
- нежность;
- гордость (за себя или других);
- надежда;
- предвкушение;
- симпатия;
- влюблённость;
- безмятежность;
- удовлетворённость;
- воодушевление;
- азарт;
- признательность.

3. Отрицательные эмоции (грусть, печаль и связанные состояния)

- грусть;
- тоска;
- уныние;
- разочарование;
- сожаление;
- опустошённость;
- безысходность;
- ностальгия;
- апатия;
- скука;
- отчаяние;

- подавленность;
- обида;
- одиночество;
- жалость к себе.

4. Гнев и его проявления

- раздражение;
- злость;
- негодование;
- возмущение;
- ярость;
- презрение;
- ненависть;
- досада;
- зависть;
- ревность;
- обида (с оттенком гнева);
- негодование;
- недовольство;
- агрессия (как эмоциональное состояние);
- сарказм (как эмоциональная реакция).

5. Страх и тревога

- страх;
- тревога;
- беспокойство;

- паника;
- испуг;
- настороженность;
- неуверенность;
- опасение;
- нервозность;
- стресс;
- паранойя (как состояние);
- фобия (конкретный страх);
- предчувствие (негативное);
- напряжение;
- замешательство.

6. Стыд, вина и связанные чувства

- стыд;
- вина;
- смущение;
- неловкость;
- раскаяние;
- угрызения совести;
- стеснение;
- униженность;
- самокритика (как эмоция);
- чувство несостоятельности.

7. Удивление и нейтральные состояния

- удивление;
- изумление;
- шок;
- любопытство;
- заинтересованность;
- недоумение;
- растерянность;
- озадаченность;
- отстранённость;
- нейтральность (отсутствие яркой эмоции).

8. Социальные эмоции (возникают в общении)

- эмпатия;
- сочувствие;
- сострадание;
- солидарность;
- доверие;
- подозрительность;
- отчуждение;
- привязанность;
- благодарность (социальная);
- уважение;
- пренебрежение;
- соперничество (как чувство);
- солидарность;
- признание;

— отвержение.

9. Физиологические и энергетические состояния (часто сопровождают эмоции)

- усталость;
- истощение;
- бодрость;
- прилив сил;
- вялость;
- сонливость;
- перевозбуждение;
- расслабленность;
- тяжесть (в теле/на душе);
- лёгкость (ощущение).

Как использовать этот список для развития самосознания

Дневник эмоций. Каждый день отмечайте 3—5 эмоций, которые испытали. Записывайте: ситуацию, которая их вызвала; телесные ощущения (мурашки, жар, тяжесть и т. д.); сопровождавшие эмоцию.

Уточнение. Если чувствуете «плохо» или «хорошо», уточняйте: «Это грусть? Разочарование? Радость? Восхищение?». Используйте список как подсказку.

Наблюдение за другими. Отмечайте, какие эмоции, по вашему мнению, испытывают окружающие. Сверяйтесь со

списком — ищите нюансы.

Работа с нюансами. Различайте похожие эмоции: *раздражение* и *ярость*; *тревога* и *страх*; *грусть* и *апатия*.

Практика «Здесь и сейчас». В моменте задавайте себе вопрос: «Что я чувствую прямо сейчас?» — и выбирайте из списка наиболее точный вариант.

Телесная связь. Связывайте эмоции с физическими ощущениями:

- гнев → жар, напряжение в плечах;
- тревога → «бабочки» в животе, учащённое дыхание;
- радость → лёгкость, улыбка.

Расширение словаря. Постепенно вводите в речь новые слова из списка. Вместо «мне плохо» говорите «я чувствую разочарование» или «я встревожен».

Важно: эмоции могут смешиваться. Например, одновременно испытывать *радость* (от успеха) и *тревогу* (из-за ответственности). Фиксируйте все компоненты.

Инструкция по заполнению дневника (в ходе занятия):

Выберите эмоцию, которую испытываете прямо сейчас (спокойствие, интерес, усталость и т. д.).

Опишите её по схеме:

- **Название:** какая это эмоция?
- **Интенсивность:** от 1 до 10 (где 10 — максимально ярко).

- **Телесные ощущения:** где в теле вы её чувствуете? (мурашки, тепло, сжатие, расслабление).
- **Мысли:** какие мысли сопровождают эмоцию?
- **Побуждение к действию:** что хочется сделать? (обнять, убежать, закричать).
- **Причина:** что вызвало это состояние?

Пример заполнения:

- **Название:** лёгкое беспокойство.
- **Интенсивность:** 4/10.
- **Телесные ощущения:** напряжение в плечах, учащённое дыхание.
- **Мысли:** «Успею ли я всё сделать?», «Правильно ли я объясняю?».
- **Побуждение к действию:** проверить план, уточнить детали.
- **Причина:** начало нового курса, ответственность перед группой.

Практический блок: Техника «Стеклянная стена и Нулевой меридиан»

Мастер ведет группу. Важно использовать спокойный, слегка отстраненный голос.

Скрипт практики:

- **Вход в центр:** «Закрой глаза. Найди внутри себя точ-

ку своего „Я“. Она находится где-то в центре груди или головы. Почувствуй своё дыхание, свой вес. Это твоя территория».

— **Визуализация границы:** «Представь, что вокруг тебя воздвигается тонкая, но абсолютно прочная стена из прозрачного кварца. Она пропускает свет и информацию, но задерживает любые эмоциональные волны. Ты в безопасности. Ты — наблюдатель».

— **Обнуление:** «А теперь представь внутри себя шкалу. На ней есть „плюс“ (радость) и „минус“ (грусть). Мысленно передвинь бегунок на отметку Ноль. Полный штиль. Твои мысли затихают. Ты становишься чистым, прозрачным зеркалом».

— **Тестовое считывание:** «Вспомни любого человека, который вызывает у тебя легкие эмоции. Посмотри на него через свою стеклянную стену из Нулевой точки. Что ты видишь теперь? Какие сухие факты о его состоянии приходят, когда ты не вовлечен в его драму?»

— **Выход:** «Запомни это состояние беспристрастности. Сделай вдох и вернись в здесь и сейчас».

Результат и обсуждение

— **Что должен почувствовать ученик:** Ощущение дистанции, холодную голову, ясность восприятия. Пропадает желание «спасать» или «злиться в ответ».

— **Важное примечание для Мастера:** если ученик го-

ворит: «Я всё равно чувствую его боль как свою», скажите: «Укрепляй стену. Твоя жалость ему не поможет, ему поможет твоя ясность».

Завершение занятия (10 минут)

Ключевые выводы:

- Эмпатия — это навык, который включает понимание, отклик и (иногда) действие.
- Есть три вида эмпатии: эмоциональная (чувствую), когнитивная (понимаю), сострадательная (помогаю).
- Эмпатия $\neq$ симпатия, жалость или полное слияние с другим.
- Самосознание — фундамент эмпатии: чем лучше вы понимаете себя, тем точнее считываете других.
- Дневник эмоций — инструмент для ежедневной тренировки эмпатии к самому себе.

Материалы для участников:

- памятка «3 вида эмпатии»;
- таблица «Эмоции»;
- бланк дневника эмоций (PDF);
- ссылка на онлайн-тест эмпатии.

Домашнее задание:

Пройти тест на эмпатию полностью (если не успели на занятии). Ведите дневник эмоций, фиксируйте 3—5 эмоций

ежедневно (утром, днём, вечером).

Занятие 3. Эмоциональный интеллект как фундамент эмпатии

Длительность: 90 минут.

Цель: понять структуру эмоционального интеллекта (ЭИ), осознать его связь с эмпатией, расширить эмоциональный словарь через создание персональной карты эмоций.

Часть 1. Теоретический блок (30 минут)

Компоненты эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Модель Дэниела Гоулмана выделяет 4 компонента:

Самосознание — умение точно идентифицировать свои эмоции, понимать их причины и влияние на поведение.

Ключевые навыки: эмоциональная самооценка, точная самооценка, уверенность в себе.

Пример: «Я злюсь, потому что чувствую несправедливость; это заставляет меня говорить резко».

Зачем нужно: без понимания собственных эмоций невозможно понимать чужие.

Саморегуляция — способность управлять эмоциями, сдерживать импульсы, адаптироваться к переменам.

Ключевые навыки: самоконтроль, надёжность, адаптивность, инициативность.

Пример: вместо того чтобы кричать на коллегу, сделать паузу и обсудить проблему спокойно.

Зачем нужно: позволяет оставаться спокойным в стрессе и не «заразиться» негативом собеседника.

Социальная осведомлённость (социальная эмпатия) — способность понимать эмоции, потребности и перспективы других людей.

Ключевые навыки: эмпатия, организационная осведомлённость, сервисная ориентация.

Пример: заметить, что подчинённый подавлен, и спросить: «Что тебя беспокоит?».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.