

# Эмоциональный интеллект и как его прокачать

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека понимать и управлять эмоциями, которые испытывает он сам и те, кто рядом. Те, кто имеют высокий уровень EQ, показывают лучшие результаты в жизни и на работе: им проще принимать решения и брать на себя ответственность. Кроме того, это помогает налаживать контакты с людьми и получать больше удовольствия от общения. А если суметь вовремя распознать ту или иную эмоцию ученика – можно решить проблему еще на этапе её зарождения.