

Кто? Почему я могу учить вас чему-то?

Дорогие девушки, у вас бывает такое:

- **коллега произносит слово, а вас это раздражает?**
- **любимый человек говорит вам «А», а вы в голове выстраиваете цепочку из «Б-В-Г», уже делаете вывод, расстраиваетесь, замыкаетесь в себе?**
- **испытываете волнение и не понимаете, из-за чего это происходит?**

Эти вопросы связаны с распознаванием своих и чужих эмоций и с управлением коммуникацией через эмоции.

Это – ключевые аспекты эмоционального интеллекта (EQ) человека.

Почему я могу учить вас развивать EQ? Потому что у меня есть:

- **магистерское образование по специальности «Организация и управление в сфере социальной работы». Меня готовили для работы в технических и промышленных компаниях, которым для повышения эффективности стали требоваться не только узко профильные компетенции специалистов, но и навыки soft skills для построения эффективной коммуникации;**
- **у меня за плечами 15-летний опыт командной работы с иностранными партнерами в курируемых мною проектах, с техническими специалистами, программистами, представителями творческих специальностей – с самыми разными темпераментами и характерами);**
- **опыт университетского преподавания дисциплин soft skills и ведения тренингов по инструментам развития EQ;**

И еще один момент – немного философский, про миссию) Благодаря приобретенному опыту и внутренней организации меня, данной мне от природы, я нащупала свою суть: я – про эмоционально-чувственную сторону человека, про живое общение с изучением и пониманием переживаний другого человека.

Я хочу делиться с вами своими знаниями и опытом, потому что, развивая EQ и применяя его инструменты на практике, вы повысите качество вашей социальной жизни.

В мою жизнь приходят разные люди с разным бэкграундом. И мой EQ помогает мне не отсеивать этих людей по принципу «плохой-хороший», а учит меня пониманию, безоценочности и принятию поведения людей, их поступков и событий жизни в целом. И с этим – приходит мой внутренний кайф. Я знаю: что излучаю, то и получаю. Через развитие EQ я могу научить вас излучать как минимум осознанно.

Натали Рачёва

