



Психология

Чек-лист

1. Эмоциональный интеллект

- 1.1** Развивать эмоциональную осведомлённость. В первую очередь относительно своих эмоций и понимания себя
- 1.2** Развивать контроль своих эмоций и отходчивость
- 1.3** Уметь управлять своим поведением за счёт своих эмоций

2. Эмоциональное благополучие

- 2.1** Завести больше друзей
- 2.2** Начать менять себя в лучшую сторону
- 2.3** Научится любить других людей

3. Уровень стресса и стрессоустойчивость

- 3.1** Относится к работе проще
- 3.2** Не брать на себя больше, чем смогу выполнить