



# ИСКУССТВО ЧУВСТВОВАТЬ



Программа развития эмоционального интеллекта  
через визуальное искусство



# ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

— развитие навыков эмоционального интеллекта через художественное восприятие, метафору и групповую работу



## ЧТО ДАЕТ ИСКУССТВО УЧАСТНИКАМ?

- Эстетика как безопасная среда для осмысления эмоций
- Искусство снижает тревожность и способствует доверию в команде
- Образы активируют скрытые чувства, помогая проговаривать то, что сложно описать словами
- Взаимодействие с огромным наследием истории искусства уже очень терапевтично

**Количество участников:** масштабируемо

**Продолжительность:** базовая версия — 4 часа, может быть увеличение или сокращение

**Формат:** офлайн, онлайн

Подходит для любой аудитории вне зависимости от уровня погруженности в тему



НО ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ.

## ПРОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИВАТЬ ТАКИЕ МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ, КАК...

### ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ИНОМУ МНЕНИЮ

Как можно здесь увидеть тревогу?  
Ведь очевидно, что это любовь и умиротворение!  
Но надо было договариваться, и оказалось, что если не спеша выбирать из почти 200 картин, то можно подобрать те, которые не вызывают противоречивых эмоций. И можно согласиться с коллегой не поверхностно и формально, а найти общее по-настоящему. Это залог эффективной кросс-функциональной коммуникации

### МЕДЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Если затормозить первую реакцию и присмотреться к деталям, узнать контекст написания картины или заметить, какой свой прошлый опыт вы используете для интерпретации увиденного, то окажется, что ярко-желтое поле вызовет более широкую гамму чувств. Не доверять первым автоматическим реакциям — залог развития критического мышления

### ДОВЕРИЕ К ПРОЦЕССУ

Если окружить участников красотой и дать им возможность в разных заданиях с этой красотой активно повзаимодействовать, то счастье в моменте и устойчивое ощущение радости жизни гарантированы всем:)







# ВОЗМОЖНОСТИ КАСТОМИЗАЦИИ

## ПО УРОВНЮ СОТРУДНИКОВ

Базовый или продвинутый уровень погружения в эмоциональный интеллект

## ПО ФОРМАТУ

Усиление тренинговой или искусствоведческой части\*



ЕВМ

## ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ

От короткой полуторачасовой активности (как часть длительной программы) до полноценного восьмичасового тренинга

## ПО ЗАДАЧАМ

Под ценности и культуру компании

\*Лекция от искусствоведа, антуражное место проведения и пр.

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## ДИАГНОСТИКА: исследуем палитру эмоций

На этапе первых упражнений каждый участник понимает свой текущий эмоциональный ландшафт

## АНАЛИЗ: разбираем «устройство» эмоций на примере искусства

Учимся понимать, откуда берутся эмоции и как они влияют на решения и коммуникацию



## СОЗДАНИЕ:

### выражаем эмоции через арт-практики

Учимся понимать, откуда берутся эмоции и как они влияют на решения и коммуникацию

## ИНТЕГРАЦИЯ:

### переносим инсайты в рабочий контекст

Совместно формулируем, как применять прокачанный EQ для улучшения командной работы и коммуникации

#### Пример упражнения «О чем молчит искусство»

Команды получают портреты и от лица героев формулируют проникновенные фразы, раскрывающие их внутреннее состояние. Все фразы зачитываются тренером инкогнито, а участники пытаются почувствовать и угадать, какому портрету соответствует каждое высказывание. В финале раскрываются авторы, происходит живое обсуждение: почему мы почувствовали именно эти эмоции, что нас сблизило или развело в восприятии. Это упражнение развивает эмпатию, эмоциональную чуткость и умение видеть больше, чем говорят слова





« Чтобы воспринимать  
произведения искусства,  
надо приглушить громкость  
собственного Я»

М. КАЗИНИК



evmcorp.com  
game@ebm.spb.ru  
+7 812 982-34-30

