**Студенты института аэрокосмических приборов и систем приняли участие в тренинге «Эмоциональный интеллект»**

17 апреля студенты группы 1031 кафедры «Эксплуатации и управления аэрокосмическими системами» приняли участие в тренинге «Эмоциональный интеллект», на котором было рассказано о том, что такое эмоциональный интеллект, виды эмоциональных состояний и его характеристики по Гарднеру.

В ходе тренинга студенты поделились друг с другом способами управления эмоциями, взаимодействовали в группах и парах, пробовали понять эмоции собеседника в той или иной ситуации, охарактеризовали эмоции своими словами, что помогло лучше понять как справляться в различных ситуациях. Коснулись таких тем как: активное слушание и что такое личные границы. Хорошо проработали самомотивацию: из чего она складывается, выяснили причины её нехватки, узнали об эффективном способе работы с ёмкими задачами, как интеллект-карты.

Также нельзя не отметить работу с самими собой, которую проделали студенты: выписали цели и присвоили им категории, что помогло понять, идут они по пути в соответствии с их желаниями и возможностями.

Получен опыт очень понравился слушателям и в дальнейшем студенты смогут применить его в профессиональной деятельности.

*Слова благодарности спикеру Анастасии за такую возможность личностного развития.*