

*МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ*

*МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ - КОНФЕРЕНЦІЇ*

“LINGUISTICS AND METHODOLOGY IN LSP TRAINING”

*ДНІПРО
2025*

“Linguistics and Methodology in LSP training”: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10 квітня 2025 року). Дніпро: ДДАЕУ, 2025. 198 с.

(посвідчення УкрІнтеї № 634 від 21 листопада 2024 року)

Організатори конференції:



КАФЕДРА ФІЛОЛОГІЇ ФАКУЛЬТЕТУ ОБЛІКУ І ФІНАНСІВ ДДАЕУ
UNIVERSITY OF ECONOMICS, VARNA (THE REPUBLIC OF BULGARIA)
ESTONIAN BUSINESS SCHOOL, TALLINN (ESTONIA)
INTERNATIONAL CENTER SKILLSPRINT (THE REPUBLIC OF BULGARIA)

Учасники конференції:

- *ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ*
- *ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ*
- *УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ*
- *ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ*
- *УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ*
- *ІНЖЕНЕРНИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМ. Ю.М. ПОТЕБНИ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ*
- *ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ*
- *ДЕРЖАВНИЙ ТОРГІВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ*
- *MATEJ BEL UNIVERSITY (SLOVAKIA)*
- *PRIVATE SECONDARY SCHOOL AD ASTRA (POLAND)*
- *FRIEDRICH SCHILLER UNIVERSITY JENA (GERMANY)*
- *UNIVERSITY OF ECONOMICS, VARNA (THE REPUBLIC OF BULGARIA)*
- *CLC EDUCATIONAL CENTER (CYPRUS)*
- *“PROFEXP” EDUCATIONAL PROFESSIONAL SCHOOL, THESSALONIKI (GREECE)*
- *ESTONIAN BUSINESS SCHOOL, TALLINN (ESTONIA)*
- *INTERNATIONAL CENTRE SKILLSPRINT*

Робочі мови конференції: англійська, німецька, французька, українська

Матеріали друкуються в авторській редакції. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ тощо несуть автори

ПЕРЕДМОВА

Створення в Україні сучасної високоефективної системи вищої освіти є однією з найважливіших умов конкурентоздатності держави на європейському та світовому ринку.

Основною метою нашої науково-практичної конференції, присвяченій проблемі мовно-професійної підготовки здобувачів вищої освіти, є обговорення та аналіз сучасних підходів і методик у галузі мовної підготовки фахівців різних професій. Ми прагнемо забезпечити ефективне поєднання теоретичних знань і практичних навичок, що дозволить здобувачам і професіоналам не тільки вдосконалювати мовні компетенції, а й адаптувати їх до вимог сучасного ринку праці.

Особлива увага приділена питанням інтеграції мовної освіти в професійну діяльність, розвитку комунікативних навичок, а також використанню сучасних технологій для покращення процесу навчання. У межах конференції ми також плануємо обмін досвідом між викладачами, науковцями та здобувачами з метою оптимізації навчального процесу та підвищення якості мовної підготовки в різних сферах професійної діяльності.

Ми віримо, що конференція стане важливою платформою для розвитку мовно-професійної підготовки здобувачів, а також сприятиме покращенню рівня освіти і професійної майстерності майбутніх фахівців.

Шановні учасники, щиро зичимо Вам миру і злагоди, міцного здоров'я і щастя, добра і достатку, гармонії та впевненості у власних силах! Нехай Ваші успіхи надихають на нові звершення та переконують нас, що Україна – це держава з багатим науковим потенціалом!

З повагою,

оргокомітет конференції.

ЗМІСТ	
ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАПРЯМИ ЛІНГВІСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	
SERHIYENKO O. I. MITTEL ZUR AUSDRUCKSWEISE DER MODALITÄT IM DEUTSCHSPRACHIGEN WISSENSCHAFTLICHEN DISKURS	7-9
ВЕЛИЧКО Є. О. МОВНІ ЗАСОБИ МАНІПУЛЮВАННЯ І ТЕХНІКИ ЇХ РОЗПІЗНАННЯ	9-12
ЛОГВИНЕНКО О.Є. МОВНА КАРТИНА СВІТУ ГУЦУЛІВ: ЕТНОЛІНГВІСТИЧНИЙ ПІДХІД	12-14
ШИРОКОВА І. І. МУЛЬТИМОДАЛЬНІ ЗАСОБИ В ПОЛІТИЧНИХ КАРИКАТУРАХ	14-16
МЕТОДИКА І ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИМ МОВАМ	
CHORNOBAI O.Y. TEACHING FOREIGN LANGUAGES: MODERN TECHNOLOGIES	18-20
CHORNOBAI V.H. METHODOLOGICAL DEVELOPMENTS OF MEANS FOR FORMING FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF FOOD TECHNOLOGIES	21-23
ANDRIYASH O.YE, KOCHERHA O.L., NIKOLAEV A.O. TEACHING STRATEGIES TO PROMOTE CRITICAL THINKING AT ACADEMIC ENGLISH LESSONS	23-24
BOHACHOV B.V., GUBENKO A.V. KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN DER SPRACHBILDUNG	24-26
DEMCHENKO V.I., SHTEPA D.S. BESONDERHEITEN DES LERNENS DER DEUTSCHEN SPRACHE ALS ZWEITE FREMDSPRACHE	26-28
DOLHIKH D.S, POHRIBNIAK E.S. EFFECTIVE STRATEGIES FOR LEARNING BUSINESS ENGLISH VOCABULARY AT AGRICULTURAL UNIVERSITIES	28-29
DZIKOVSKIY K.O., MARKEVYCH YE.O. LEARNING VOCABULARY AT BUSINESS ENGLISH LESSONS BY MASTER'S DEGREE STUDENTS OF AGRICULTURAL UNIVERSITIES	29-31
HALAYCHUK D.O., DOMANSKYI N.V. WHAT IS A LANGUAGE BARRIER AND WHY IT ARISES	31-34
HOLUBENKO K.YE. DIALOGIC COMMUNICATION	35-36
KAHADII O.S. MAIN FEATURES OF INTERACTIVE LEARNING	36-37
KAZAKEVYCH D.O. CHARACTERISTICS OF THE STUDY PROGRAM "INTERNATIONAL ORGANIZATIONS AND CRISES MANAGEMENT" FRIEDRICH SCHILLER UNIVERSITY OF JENA	38-39
KAZAKEVYCH O.I., SIRENKO D.E. TRAVELLING AS A GREAT WAY TO LEARN ENGLISH	40-41
KRASNOVTSEVA N.V. PERSONALIZATION OF THE LEARNING PROCESS	41-43
LELENKO A.A. COMPONENTS OF INTERACTIVE LEARNING TECHNOLOGY	43-45
MAKAREVICH B.Ye., MEDVEDEV V.V. CASE METHOD AS A MEANS OF DEVELOPING READINESS FOR PROFESSIONAL COMMUNICATION	45-46
MOSIIEVYCH L.V. MOODLE VS. CANVAS IN ESP TEACHING	46-51
PARASHCHENKO A.V. METHODS AND TECHNOLOGIES OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES	51-52
PASHKOV O.G., JERMOLAJEW M.R. BESONDERHEITEN DES GRAMMATIKUNTERRICHTS DER DEUTSCHEN SPRACHE	52-54
REZUNOVA O.S. THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS CRITICAL THINKING AT ENGLISH LESSONS	54-56
REZUNOVA V.V., NASHYVANKO O.V. THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS PHONETIC COMPETENCE AT ENGLISH LESSONS	56-58
STASIUK T.V., SVYSTUNOVA A.O. LANGUAGE ECOLOGY IN EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ENVIRONMENTS	58-62

STUKALO O.A. INTERACTIVE TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION FOR PROFESSIONAL COMMUNICATION	62-63
TERNOVA O.A. MAIN PRINCIPLES OF INTERACTIVE TECHNOLOGIES IMPLEMENTATION	64-65
TRYGUB M.K., SADOVA D.M. BESONDERHEITEN DES PHONETIKUNTERRICHTS IN DER DEUTSCHEN SPRACHE	65-66
ZAMULA D.S. THE IMPORTANCE OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING METHODS	66-68
МУДРАК М. М. ГЕЙМІФІКАЦІЯ У МОВНІЙ ОСВІТІ: ЯК ЗРОБИТИ НАВЧАННЯ ЦІКАВИМ І ЕФЕКТИВНИМ	68-71
ТЮТЮНИК Ю.М. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	72-75
ПРОФЕСІЙНА, МІЖСОБИСТІСНА Й МІЖКУЛЬТУРНА КОМУНІКАЦІЯ	
MARYNA AVERKYNA. PROFESSIONAL COMMUNICATION OF A SPECIALIST AT HIS WORKPLACE ACTIVITY	77-79
CHABANENKO D.V., KOSTIUSHKEVYCH K.L. KEY SOFT SKILLS FOR FUTURE PHDS	80-82
DIMITRA GEORGIU. SENSE OF CONSCIENCE IN PROFESSIONAL ACTIVITY	83-85
BOROVENSKYI O.O., MELNYK O.P. HONEST AND EFFECTIVE WAYS OF COMMUNICATING	86-87
CHORNA O.H., CHORNUSKII M.Y. IMPROVE CROSS-CULTURAL COMMUNICATION IN THE WORKPLACE	87-89
CHORNOVOL D.A., ZAKHARCHENKO K.V. PUBLIC COMMUNICATION AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL ACTIVITY	89-91
DRES E.R., ZHALKO M.O. THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE MODERN WORLD	92-93
CHRISTINA KALISTEUS. INTERPERSONAL COMMUNICATION IN A PROFESSIONAL ENVIRONMENT	93-96
KEBA M.E., KAZAKOV N.O. INFLUENCE OF A FOREIGN LANGUAGE ON PROFESSIONAL SUCCESS	96-97
KRAMARENKO T.V. READING AND UNDERSTANDING SCIENTIFIC REPORTS	98-99
LOSIKOVA V.O., KHALIUK S.V. THE INFLUENCE OF SLANG ON ENGLISH LANGUAGE	100-101
LUFAR T.V., CHERNOKUN D.V. POLITICAL ROLE IN INTERPERSONAL COMMUNICATION	101-102
LUKATSKA YA.S. CASE ANALYSIS AS A METHOD FOR SOCIAL COMPETENCE FORMATION	103
MAKAROVA V.I. INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES FOR GENDER ISSUES	104-105
MARTUNENKO KH.P., SCHEVCHENKO K.P. TRAINING AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN GENDER ISSUES	106-107
MYKHAILYUK V. M. THE IMPORTANCE OF THE ENGLISH LANGUAGE FOR ENGINEERS	107-109
MYRHORODSKA S. A. PROFESSIONAL, INTERPERSONAL AND INTERCULTURAL COMMUNICATION	109-111
PANTILEIENKO K.S. USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN GENDER ISSUES	111-112
PUSHKARENKO I.YE., BARUSHEVA P.S. THE ROLE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN TODAY'S UKRAINE	112-113
STASIUK T.V., BASHTANENKO I.I. ANDRAGOGY AS A DISCIPLINE FOR EDUCATING FUTURE SPECIALISTS	114-116
STASIUK T.V., DEREVETENS N.S. EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE EDUCATION OF A YOUNG SPECIALIST	117-119

STASIUK T.V., IGNATCHENKO D.E. THE ROLE OF HUMANE PEDAGOGY IN THE TRAINING OF A YOUNG SPECIALIST	120-125
STASIUK T.V., KOVRYGA S.O. ECOLOGY OF LANGUAGE IN TRAINING AND PROFESSIONAL ENVIRONMENTS	125-129
SYTNYK A.S., DEMIDKO A.V. ACADEMIC INTEGRITY WHEN WORKING WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN LANGUAGE CLASSES	129-131
ВАКУЛЕНКО А.В. ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ЕПОХУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	131-134
ВЛАСОВ В. В. КУЛЬТУРА МОВИ В МІСТІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	125-137
ДРЕСЬ Є. Р. МОВА МАРКЕТИНГУ: СТРАТЕГІЇ, ІНСТРУМЕНТИ ТА ВПЛИВ НА СПОЖИВАЧА	137-140
НАЗАРЕНКО О.В. ЕТНОКУЛЬТУРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ	140-142
ПАРХОМЕНКО А.В, ТЮТЮНИК Ю.М. ЗАСОБИ ВИСЛОВЛЕННЯ ВІДМОВИ І ПРЕТЕНЗІЇ	142-144
ПОПОВ Я. А. МОВНИЙ ЕТИКЕТ УКРАЇНЦІВ	145-147
СЕМАК Л. А. МОВНІ ЗАСОБИ КОМУНІКАТИВНОГО ТИСКУ	148-151
СИДОРЕНКО А.С. ВПЛИВ НЕГАТИВНОЇ ЛЕКСИКИ ТА НЕОЛОГІЗМІВ НА СУЧАСНУ МОВНУ КАРТИНУ	151-154
СТАСЮК Т.В. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ	154-158
ТУРЧАК О.М. РОЛЬ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПОДОЛАННІ СТЕРЕОТИПІВ ТА УПЕРЕДЖЕНЬ	159-160
ШАПОВАЛ А.О. ЦИФРОВІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	161-163
ПЕРЕКЛАДОЗНАВСТВО, КОПРАЙТИНГ, МЕДІАГРАМОТНІСТЬ	
OLHA BELAN METAPHORS IN COPYWRITING	165-169
LYSENKO S.O. TRANSLATION OF SCIENTIFIC AND TECHNICAL TEXT	169-171
KRAMARENKO A.V. EFFECTIVE TRANSLATION STRATEGIES FOR STUDENTS OF A LINGUISTIC MAJOR	171-173
STOYAN MARINOV, OLHA BIELAN. THE URGENCY OF ENGLISH WRITING SKILLS IN COPYWRITING & DIGITAL MARKETING	174-180
ТΥΜΟΦΙΕΙΕΥΑ K.I., ΡΟΤΥΡΑΙΚΟ A.V. TEACHING MEDIA LITERACY IN HIGHER EDUCATION	180-181
ZAMOTAIEV YA.YU., GREKHOVODOV A.A. INTRODUCING ELEMENTS OF MEDIA LITERACY INTO ENGLISH LANGUAGE LESSONS	182-184
ГУРІН М.Р. ПЕРЕКЛАД АНГЛОМОВНИХ БАГАТОКОМПОНЕНТНИХ ТЕРМІНІВ З НАНОЕЛЕКТРОНІКИ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ	184-187
КУЗЕННИЙ Н.С. ТРУДНОЩІ ПЕРЕКЛАДУ АНГЛОМОВНИХ ТЕРМІНІВ В ГАЛУЗІ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ	187-190
МИХАЙЛЮК В. М. ПЕРЕКЛАД І АДАПТАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ В УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ	190-193
СІМАНЄНКО А.О. МОВНІ МАНІПУЛЯЦІЇ В ЕПОХУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ	193-195
ЧУПРИНА Д.О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ: ПЕРЕКЛАДОЗНАВСТВО, КОПРАЙТИНГ І РОЗВИТОК МЕДІАГРАМОТНОСТІ	195-197

Література:

1. Киселюк Н. П., Губіна А. М., Мартинюк А. П. Лінгвотоксичність неологізмів у сучасних реаліях засобів масової інформації. *Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки»*. Вип. 1, Луцьк, 2022. 232-239с.
2. <https://suspilne.media/249352-psihologi-poasnili-naviso-ukraincam-matuki-pid-cas-vijni/>
3. <https://galtv.if.ua/news/nenormatyvna-leksyka-v-ukrayinskyh-media-yak-lajka-potraplyaye-v-zhurnalistiski-materialy>
4. https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/03/160304_vert_fut_the_surprising_benefits_of_swearing_vp
5. <https://ukr.media/medicine/340547/>
6. <https://www.rbc.ua/rus/news/op-poyasnili-netsenzurniy-visliv-zelenskogo-1734812722.html>

Стасюк Т.В.

Дніпровський державний аграрно-економічний університет

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ

Емоційний інтелект – сукупність ментальних здібностей щодо усвідомлення та розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту добре аналізують свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна, а стосунки – гармонійні.

Емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Структуру емоційного інтелекту характеризують такі компоненти:

- життєвий настрій – оптимістичність, надія на краще, активність;
- адаптаційні здібності – вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність;
- антистресовий потенціал – стійкість до стресів, вміння розслаблятися, вміння не впускати проблему в себе, самоконтроль;
- комунікативний потенціал – емпатія, орієнтованість на оточуючих, соціальна відповідальність;
- саморозуміння – усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі;
- самомотивація – вміння мотивувати себе, надавати сенс своїм діям, ставити цілі і поступово до них рухатися;
- самоповага – самоактуалізація, честь, гідність;
- управління своїми емоціями – здатність заспокоювати себе, коли щось дратує чи хвилює, а також керувати своїми реакціями;
- усвідомлення своїх емоцій – розпізнавання емоцій, бажань, їхніх причин, впливу, а відтак швидше прийняття рішень;
- управління стосунками – здатність знаходити спільну мову з людьми, вирішувати конфлікти та підтримувати здорові відносини.

Емоційний інтелект можна розвинути і розвивати його потрібно впродовж життя. Для ефективного навчання в розпізнаванні своїх емоцій та контролюванні їх треба дотримуватися базових правил:

- Розвивати навичку розпізнавати свої та чужі емоції, адекватно реагувати на ситуації та краще контролювати свої почуття.
- Вчитися спілкуватися, будувати стосунки й отримувати радість від стосунків.
- Вчитися адаптуватися, сприймати обставини, міняти своє ставлення.
- Визнавати свої почуття, але не слідувати за ними сліпо, відділяти себе від почуття.
- Розвивати вміння дистанціюватися від почуття, вирішити – піддатися йому чи опиратися, тобто здійснити вибір.

- Опанувати техніки управління емоціями, розвивати самоконтроль.
- Підтримувати позитивний і оптимістичний настрій. Не давати поганому настрою керувати вами. Брати паузу в активності, рішеннях і висновках, коли настрій псується. Навчитися швидко виходити з цього стану.
- Прислухатися до свого тіла в стресових ситуаціях. Стрес впливає не лише на настрій, а й на фізичний стан. Якщо ви навчитеся помічати сигнали свого організму (наприклад, напругу в м'язах, втому, головний біль), то зможете вчасно зробити паузу і подбати про себе.
- Проявляти справжній інтерес до емоцій, почуттів і потреб інших людей, запитувати їх і слухати їхні відповіді спочатку серцем, а потім і розумом.
- Зберігати спокій та опановувати себе в стресових ситуаціях.
- Поводитися ввічливо зі складними та грубими людьми.
- Розуміти переваги та ризики під час прийняття рішень.
- Вирішувати конфлікти сприятливим чином.
- Усвідомлювати власні цінності та пріоритети.
- Вчитися ставити себе на місце іншої людини. Це допоможе краще розуміти оточуючих і знижувати рівень конфліктів.
- Розвивати навичку відчувати потреби оточуючих і готовність їх задовольняти, коли вони природні, виправдані й законні.
- Розширювати світогляд. Чим більше ви знаєте про різні точки зору, тим легше приймати відмінності між людьми та знаходити спільну мову.
- Вчитися планувати і мислити наперед. Це не лише про тайм-менеджмент, а й про стратегічний підхід до життя, щоб уникати хаосу та імпульсивних рішень.
- Працювати над собою через психотерапію, за допомогою інших.
- Прагнути жити більш усвідомлено, розуміти себе глибше, розбиратися у своїх внутрішніх блоках, проблемах.
- Збагачувати емоційний словник, засвоювати нові слова, цікавитися значенням тих чи інших емоцій.

- Вербалізувати свої емоції, називати їх. Це допомагає фізично і ментально справитися з емоційними хвилями. Вербалізована, названа емоція відразу ж втрачає інтенсивність і з нею можна працювати в когнітивній, розумовій зоні.

- Вести щоденник емоцій і почуттів, у якому робити аналіз прожитого дня, своїх емоцій, відчуттів, їх причин.

- Звертати увагу на свої почуття у книгах, фільмах чи музиці. Ідентифікувати споріднене. Такі збіги допомагають глибше розуміти себе та свої переживання.

- Вести емоційний щоденник, записувати відчуття протягом дня, їхні тригери, наслідки, що допомогло їх подолати.

Емоційний інтелект також розвивається паралельно з розвитком соціальних навичок і навчанням будувати стосунки, для цього потрібно:

- проявляти інтерес до людей, цікавитися їхнім світоглядом, цінностями, життєвими правилами;

- вчитися відстоювати власні межі і проявляти здорову асертивну поведінку;

- домовлятися з людьми, говорити про свої потреби і почуття, не замовчувати своїх емоцій, не вгадувати думок людей і не чекати, щоб вони здогадувалися про ваші потреби;

- фокусувати свою увагу на тому, що є спільного між вами і співрозмовником, а не відмінного;

- дозволяти людям проявляти всі емоції поряд з вами, спостерігати й аналізувати;

- тренувати активне, емпатичне слухання – не перебивати, бути уважними, перефразовувати слова співрозмовника і говорити як саме ви зрозуміли почуте;

- опановувати й практикувати методики ненасильницького, неавторитарного спілкування.

Емоційний інтелект допомагає краще спілкуватися з оточуючими, співпереживати та підтримувати. Розвиваючи його, людина краще розуміє себе і людей навколо, що робить спілкування і стосунки гармонійними. Володіння емоційним інтелектом стане корисним для професіоналів у ситуаціях:

1. Адаптації на роботі – кожна людина відчуває страх та хвилювання на новому місці. Найголовніше не піддаватися паніці, аналізувати свої емоції та дії. Особливо потрібно розуміти, що кожен робить помилки на початку, тому зберігання продуктивності є важливим аспектом.

2. Вирішення конфлікту – потрібно завжди з “холодним розумом” підходити до проблем з розбіжностями, знаходити рішення без напруги. Не дивлячись на те, чи це клієнт, колега або керівник.

3. Роботи в команді – сприяє ефективній комунікації, взаєморозумінню та підтримці позитивної атмосфери в колективі.

4. Подолання проблем емоційного вигорання, перевтоми, наднапруг, критичної відповідальності, цейтноту, зміни умов і обставин.

5. Вирішення проблем з неприязню, конкуренцією, упередженим ставленням.

6. Побудування стосунків «начальник – підлеглий», урегулювання зон тиску і відповідальності, проблем розподілу обов'язків.

Отже, емоційний інтелект – це одна з ключових навичок для особистого розвитку, кар'єрного зростання та ефективної взаємодії з людьми. Він допомагає адаптуватися до змін, вирішувати конфлікти, зберігати спокій у стресових ситуаціях і підтримувати гармонійні стосунки. Особливо важливо розвивати його в умовах нестабільності, коли потрібна стійкість і вміння швидко приймати рішення. Це не тільки покращить якість життя, а й допоможе будувати успішне майбутнє.

