Сценарий для короткого видео (60 секунд):
Название: «Эмоциональный интеллект за 1 минуту: 5 шагов к самопознанию»

0:00–0:05 (Вступление)
Кадр: Человек стоит перед зеркалом, на экране текст:
«Что такое эмоциональный интеллект? Это не талант. Это навык. И его можно прокачать».
Голос (энергично):
«Хотите понимать себя и других лучше? Поехали!»

0:05–0:15 (Шаг 1: Наблюдайте)
Кадр: Анимация — дневник с записью: «Сегодня я злился… Почему?».
Голос:
«Шаг 1: Ловите свои эмоции. Заведите дневник. Записывайте, что чувствуете и что это значит».

0:15–0:25 (Шаг 2: Слушайте)
Кадр: Два человека разговаривают, один из них говорит: «Расскажи, что ты чувствуешь?».
Голос:
«Шаг 2: Учитесь слушать. Задавайте вопросы: «Что ты чувствуешь?». Это не совет, а поддержка».

0:25–0:35 (Шаг 3: Дышите)
Кадр: Анимация — волна, которая успокаивается при дыхании 4-7-8.
Голос:
«Шаг 3: Управляйте стрессом. Вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8. Попробуйте!».

0:35–0:45 (Шаг 4: Принимайте критику)
Кадр: Человек читает негативный отзыв, но рядом появляется надпись: «Это не про меня. Это про задачу».
Голос:
«Шаг 4: Не бойтесь обратной связи. Спросите себя: «Чему это меня учит?»».

0:45–0:55 (Шаг 5: Тренируйте уверенность)
Кадр: Человек повторяет фразу перед зеркалом: «Я справлюсь!».
Голос:
«Шаг 5: Укрепляйте уверенность. Повторяйте: «Я чувствую, значит, я расту».

0:55–1:00 (Заключение)
Кадр: Ты на фоне заката, текст:
«Эмоции — ваши союзники. Начните с одного шага!»
Голос:
«Подписывайтесь, чтобы не пропустить новые лайфхаки. И да, вы уже молодцы!».