

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Цель: освоить навыки конструктивного проявления эмоций, асертивного поведения; сформировать понимание того, что необходимо учитывать собственные эмоции и эмоции других в рабочем взаимодействии

Целевая аудитория:

Руководители разных уровней управления и специалисты, чья эффективность связана с умением выстраивать конструктивную работу с другими людьми.

Формат:

Длительность программы 16 часов (2 дня по 8 часов). Размер группы от 8 до 15 человек.

Алгоритмы, методы и технологии:

Тест EQ Холла, техники управления своими эмоциями, техники управления эмоциями других.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные форматы работы. Задача тренера – вовлечь каждого участника в дискуссии, рефлексии, анализ выполненных упражнений и кейсов (в т. ч. видеоанализ). Все участники получают обратную связь от тренера, имеют возможность в процессе тренинга или по его завершению получить ответы на свои вопросы.

Развиваемые навыки и используемые методы	Результаты
<p>Понятие эмоциональной компетентности:</p> <ul style="list-style-type: none"> Связь IQ и EQ с профессиональной и личной успешностью Образ человека с высокой эмоциональной компетентностью Модель возникновения эмоций, сила и значение эмоций Решетка эмоциональной компетентности <p>Методология: тест EQ Холла Упражнения и кейсы: на базе основных паттернов поведения сотрудников компании</p>	<p>Участники: Осознают важность эмоционального интеллекта для профессиональной и личной успешности Знают, что такое эмоциональная компетентность и представляют свой уровень развития эмоциональной компетентности</p>
<p>Конструктивное проявление эмоций:</p> <ul style="list-style-type: none"> Осознание своих эмоциональных состояний Распознавание собственных эмоций и трансформация их в конструктивные модели поведения Использование вербальных и невербальных способов управления эмоциями Управление внутренним диалогом <p>Методология: техники управления своими эмоциями Упражнения и кейсы: «Кто Я, какой Я»</p>	<p>Участники: Умеют управлять эмоциями с помощью осознания, вербализации и фокусирования внимания на состояниях тела Владеют различными техниками управления собственными эмоциями</p>
<p>Эмоциональные состояния в коммуникации:</p> <ul style="list-style-type: none"> Осознание эмоциональных состояний партнера Эмоции как дополнительный канал общения Анализ причин возникновения эмоций у другого человека Прогноз изменения эмоционального состояния Способы управления своими эмоциональными состояниями и состояниями клиентов/партнеров Я высказывание и эмпатическое слушание <p>Упражнения и кейсы: «Я-сообщение»</p>	<p>Участники: Могут использовать эмоции для получения и передачи дополнительной информации Знают как применять техники асертивного поведения в рабочих ситуациях</p>
<p>Инструменты эмоциональной компетентности:</p> <ul style="list-style-type: none"> Техники снятия эмоционального напряжения Эмоции как фактор принятия решений Эмоциональная подстройка и вовлечение Ассертивная просьба и асертивный отказ Поддержка и благодарность Матрица контакта 	<p>Участники: Владеют различными инструментами, знают какой инструмент в какой ситуации можно применить</p>



Методология: техники управления эмоциями других
Упражнения и кейсы: «Слышу, понимаю, разделяю»

Программа проведена для Компаний:

