

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ EQ

**Цель:** повысить у сотрудников уровень понимания и управления своими эмоциями и эмоциями других с целью повышения эффективности коммуникаций, качества отношений и собственной работоспособности в сложных рабочих ситуациях

**Продолжительность:** 16 часов (2 дня по 8 часов)

<b>Введение в тему</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализация темы. Рабочие ситуации, эффективность в которых требует развития эмоциональной компетентности</li> <li>• Факторы, которые влияют на поведение людей и принимаемые ими решения</li> <li>• Что такое IQ и EQ. Структура эмоционального интеллекта</li> <li>• Эмоции и их значение. Концепция «триединого мозга» П.Маклина</li> </ul>
<b>Понимание эмоций</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовые позитивные и негативные эмоции. Модель Р.Плутчика</li> <li>• Навык распознавания собственных эмоций. Карта физических ощущений. Вопросы для определения эмоций. Техника «Стоп»</li> <li>• Невербальное выражение эмоций. Навык распознавания эмоций у других</li> </ul>
<b>Управление эмоциями. Навыки самоконтроля и работы с эмоциями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципы управления своими эмоциями</li> <li>• Стратегии саморегуляции по Дж.Гроссу. Подавление и экспрессивное выражение: выгоды и риски стратегий</li> <li>• Алгоритм и методы управления своим эмоциональным состоянием «в ситуации»</li> <li>• Навыки снижения и интенсивности эмоциональных состояний:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– центрирование (дыхательные, телесно-двигательные практики, самонастройка мыслей)</li> <li>– вербальное выражение эмоций</li> <li>– сохранение ресурсного эмоционального состояния в сложных коммуникативных ситуациях</li> </ul> </li> <li>• Методы управления эмоциональным состоянием «после ситуации»</li> <li>• Приемы релаксации и выражения подавленных эмоций</li> </ul>
<b>Управление отношениями и эмоциями других</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принципы управления отношениями и эмоциями других</li> <li>• Прямая и косвенная передача эмоционального состояния. Сила эмпатии и комплиментов</li> <li>• Потребности. Формула ненасильственного общения М.Розенберга</li> <li>• Практика умения договариваться с использованием формулы ненасильственного общения</li> </ul>

## В результате участники

- ✓ Понимают важность умения понимать и управлять эмоциями для эффективности в рабочих ситуациях и коммуникациях с коллегами
- ✓ Имеют представление о структуре эмоционального интеллекта
- ✓ Знакомы с принципами управления эмоциями, а также алгоритмом и методами для управления своим эмоциональным состоянием в ситуации стресса и после
- ✓ Освоили методы самоконтроля в трудных коммуникативных ситуациях
- ✓ Умеют анализировать рабочие ситуации, сопровождающиеся переживаниями
- ✓ Умеют понимать эмоции других и влиять на них в соответствии с целями эффективного решения рабочих вопросов и сохранения конструктивных отношений

\*Программа тренинга носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.