

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭФФЕКТИВНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В БИЗНЕСЕ: КАК СТРОИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ КОМАНДУ С ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Цель: понять важность эмоционального интеллекта и осознанности в бизнесе, а также освоить инструменты действенной обратной связи.

Для кого: руководители и сотрудники разного уровня

Формат: онлайн-тренинговые сессии (4 сессии по 2 часа)

Сессия 1. Основы эмоционального интеллекта и осознанности в бизнесе	<ul style="list-style-type: none">• Составляющие эмоционального интеллекта и базовые эмоции.• Самодиагностика уровня эмоционального интеллекта участников.• Отработка навыков осознания собственного эмоционального состояния.
Сессия 2. Эмоциональный интеллект в конфликтных ситуациях	<ul style="list-style-type: none">• Драматический треугольник (по С. Карпману): роли «преследователь», «жертва», «спасатель» и его проявления в бизнес-контексте.• Самоанализ: мои триггеры и стратегии поведения в драматическом треугольнике.
Сессия 3. Эффективная обратная связь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовка к эффективной обратной связи: анализ фактов, интерпретаций, последствий.• Стратегии ведения конструктивного диалога в конфликте: чистая обратная связь (по К. Уокер).
Сессия 4. Ассертивное поведение и профилактика эмоционального выгорания	<ul style="list-style-type: none">• Ассертивное поведение: как выражать свои чувства, мысли и защищать свои права конструктивно.• Методы ассертивного выставления собственных границ для уменьшения стрессовых ситуаций.• Приемы снятия психологического напряжения.

В результате участники

- ✓ Будут легче выдерживать высокий уровень стресса, минимизируя риск эмоционального выгорания.
- ✓ Разовьют навыки эмпатии и конструктивного диалога.
- ✓ Смогут лучше справляться с негативными эмоциями, своими и других людей.
- ✓ Изучат инструменты поведения в конфликтных ситуациях, чтобы меньше было выплёскивания негатива и больше долгосрочного понимания последствий своих действий.
- ✓ Смогут решать конфликты конструктивно, находя варианты win-win договорённостей.
- ✓ Будут давать обратную связь более результативно.

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