

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## Цель:

- Познакомиться с концепцией и важностью EQ (Эмоционального интеллекта)
- Научиться осознавать, описывать и транслировать свои эмоции
- Научиться диагностировать эмоции собеседника и понимать их влияние на поведение и решения оппонента
- Познакомиться с алгоритмом «Я-высказывание» для повышения эффективности при коммуникациях в сложных ситуациях

**Для кого:** для всех, кто коммуницирует с людьми

**Формат:** вебинар, 2 часа

<b>Рациональное VS Эмоциональное</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IQ и EQ – что это?</li><li>• Триединство человеческого мозга при принятии решений. Теория трехслойного мозга Пола МакКлина. 3 мозга человека:<ul style="list-style-type: none"><li>– Рептильный – инстинкты, рефлексy</li><li>– Лимбический – чувства, эмоции</li><li>– Неокортекс – логика, анализ информации</li></ul></li><li>• EQ и его влияние на человека. Эмоции – основа принятия решений» - тезисы Дэниел Гоулмен + Ричард Талер + Татьяна Черниговская</li></ul>
<b>Мои эмоции</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Чувства и эмоции – в чем разница?</li><li>• 4 квадранта EQ – от управления собой к пониманию других</li><li>• Оценка, как ключевой фактор возникновения негативных эмоций</li><li>• Семь базовых эмоций – Пол Экман. Ключевые тезисы.</li></ul>
<b>Эмоции собеседника</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Как диагностировать эмоции собеседника в процессе диалога. Базовые индикаторы</li><li>• Теория Альберта Меграбяна: 7%-38%-55% - Как мы можем транслировать наши эмоции в коммуникациях</li><li>• «Я-высказывание» – алгоритм эффективной коммуникации в сложных ситуациях</li></ul>

## Результат:

- ✓ Участники понимают важность и влияние Эмоционального интеллекта в жизни человека
- ✓ Участники понимают механизм возникновения эмоций и влияние внутренних оценок на поведение
- ✓ Участники знают 7 базовых эмоций и могут их диагностировать
- ✓ Участники умеют взаимодействовать с людьми в сложных ситуациях с использованием подхода «Я-высказывание»