

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

## Цель:

Предоставить участникам современные технологии и инструменты, позволяющие развивать эмоциональную и коммуникативную компетентность

**Для кого:** сотрудники разного уровня (линейные специалисты, руководители, лидеры команд)

**Продолжительность:** вебинарные сессии (4 сессии по 1,5-2 часа)

<b>1 вебинар. Структура EQ. Самосознание</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Виды интеллектов: IQ и EQ</li><li>• Структура EQ. Как это отражается в деятельности компании (Подход, отраженный в трудах Д. Гоулмана)</li><li>• Культура компании, стремящейся к развитию и EQ</li><li>• Базовые человеческие эмоции. Как понимать и анализировать эмоции</li><li>• Самосознание – что это такое?</li><li>• Как самосознание влияет на другие зоны эмоционального интеллекта</li></ul>
<b>2 вебинар. Самоконтроль и способы работы с собственными эмоциями</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Самоконтроль – управляем, а не скрываем. Развиваем, а не забываем.</li><li>• Способы работы с негативными эмоциями</li><li>• Как противостоять последствиям стресса. Техники предупреждения и восстановления</li><li>• Источники энергии. Поиск источников. Способы погружения себя в ресурсное состояние</li></ul>
<b>3 вебинар. Социальная чуткость. Работа с эмоциями других</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эмпатия как элемент социальной чуткости</li><li>• Какие эмоции важно уметь различать в других людях и как это повышает эффективность общения</li><li>• Практикум по эффективному распознаванию эмоций</li><li>• Техника УЗОР для работы с эмоциональными просьбами и жалобами</li></ul>
<b>4 вебинар. Управление отношениями</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Управление взаимоотношениями в команде</li><li>• Эмоциональные проблемы в команде</li><li>• Правила командного взаимодействия</li><li>• Лидерские стили по Д.Гоулману</li></ul>

## В результате участники:

- ✓ Узнают, что такое эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность, осознают важность их проявления в профессиональной деятельности;
- ✓ Проведут диагностику и осознают свои сильные стороны в области эмоциональной компетентности;
- ✓ Увеличат уровень осознанности принимаемых решений и совершаемых действий;
- ✓ Освоят приемы и способы развития навыков эмоционального интеллекта

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