

Эмоциональный интеллект

Академия бизнеса Б1

Онлайн-тренинг | 2 дня | 10.6 академ. часов | 8 астрон. часов



НОВЫЕ ВЫЗОВЫ
НОВЫЕ РЕШЕНИЯ



Программа онлайн-тренинга

Предварительный опросник
«Тест Холла»

1 день (2 сессии по 2 часа)

Природа эмоционального интеллекта: как все устроено

- ▶ Особенности строения человеческого мозга, «эмоцио» и «рацио»
- ▶ Составляющие эмоционального интеллекта
- ▶ Развитие эмоционального интеллекта: выгоды и результаты
- ▶ Тест на определение собственного уровня EQ

Первая ступень развития эмоционального интеллекта: повышение осознанности

- ▶ Эмоции как основной элемент эмоционального интеллекта
- ▶ Базовые эмоции и их назначение
- ▶ Проявление в теле
- ▶ Ваш эмоциональный словарь

2 день (2 сессии по 2 часа)

Совершенствование навыков саморегуляции

- ▶ Деструктивное проявление гнева и альтернативное поведение: цивилизованный выход эмоций
- ▶ Инструменты саморегуляции: «сейчас-завтра-всегда»
- ▶ Модель цивилизованного выражения эмоций
- ▶ Работа с установками
- ▶ Поддержание ресурсного состояния

Социальная чуткость: умение

- ▶ понимать и принимать эмоции других
- ▶ Что такое эмпатия
- ▶ Как проявить эмпатию и помочь другому изменить его эмоциональное состояние
- ▶ Формирование навыка выражения эмпатии

Цели обучения

Онлайн-тренинг позволит:

- ▶ Узнать, что такое эмоциональный интеллект (EQ) и зачем он нужен
- ▶ Выявить личные зоны развития эмоциональной компетентности
- ▶ Лучше понимать собственные эмоции
- ▶ Получить набор техник и инструментов для саморегуляции
- ▶ Повысить уровень осознанности и развить навык саморефлексии



Что вы получите в результате обучения

- ▶ Оценку собственного уровня эмоционального интеллекта (EQ)
- ▶ 10+ техник по эмоциональной саморегуляции
- ▶ Собственную модель эмоциональных состояний
- ▶ Эффективные и простые в применении практики повышения уровня EQ
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Список литературы, полезные материалы и памятки в продолжение обучения
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Сертификат Академии бизнеса Б1

Как проходит обучение

На онлайн-тренинге Академии Б1 реализована возможность:

- ▶ Полностью погрузиться в процесс обучения: участвовать в групповых заданиях, ролевых играх, мозговых штурмах, голосованиях и др.
- ▶ Просматривать материалы тренинга, участвовать в опросах, проходить тесты, задавать вопросы тренеру и решать интересные кейсы
- ▶ Проводить время с пользой, при этом экономя время и ресурсы
- ▶ Участвовать из любой точки мира

Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии – Корпоративного Университета Б1. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC, EQ и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге:
academy@b1.ru

Для кого этот тренинг

- ▶ Руководители всех уровней
- ▶ Сотрудники, желающие повысить свою эффективность и уровень осознанности с помощью развития эмоционального интеллекта

Форматы участия

Открытый формат

Обучение проводится по расписанию Академии бизнеса Б1.

Корпоративный формат

Программа тренинга может быть адаптирована и проведена специально для вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении, определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация тренинга с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента