

Эмоциональный интеллект

Академия бизнеса Б1

Тренинг | 2 дня | 16 академ. часов | 12 CPD-единиц



Программа тренинга

1 день

Природа эмоционального интеллекта: как все устроено

- ▶ Особенности строения человеческого мозга, «эмоцио» и «рацио»
- ▶ Составляющие эмоционального интеллекта: самоосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки
- ▶ Развитие эмоционального интеллекта: выгоды и результаты

Первая ступень развития эмоционального интеллекта: повышение самоосознанности

- ▶ Тест на определение уровня эмоциональной компетентности, интерпретация, обсуждение
- ▶ Эмоции как основной элемент эмоционального интеллекта. Базовые эмоции и их проявление

Упражнение: ваш эмоциональный словарь

Совершенствование навыков саморегуляции

- ▶ Негативные эмоции и их предназначение
- ▶ Деструктивное проявление гнева и альтернативное поведение: цивилизованный выход эмоций
- ▶ Инструменты самоконтроля: «сейчас-завтра-всегда»

Упражнения: отработка навыка цивилизованного выражения эмоций, формирование набора техник для работы с негативными эмоциями

2 день

Внутриличностная мотивация

- ▶ Контроль импульсов для достижения целей. Что такое сила воли?
- ▶ Вдохновение как основа внутриличностной мотивации, понятие «потока»
- ▶ Рациональный оптимизм и способы его формирования

Упражнения: групповая дискуссия «Как развивать оптимизм»

Социальная чуткость: умение понимать и принимать эмоции других

- ▶ Что такое эмпатия
- ▶ Как проявить эмпатию и помочь другому изменить его эмоциональное состояние

Упражнение: формирование навыка выражения эмпатии

Социальные навыки:

- ▶ Стили поведения, их особенности и влияние на эмоциональный климат в коллективе:
- ▶ Агрессивный
- ▶ Пассивный
- ▶ Пассивно-агрессивный
- ▶ Ассертивный
- ▶ Рекомендации по развитию ассертивности: принцип TALK

Цели обучения

Тренинг на тему развития эмоционального интеллекта позволит:

- ▶ Узнать, что такое эмоциональный интеллект (EQ) и зачем он нужен
- ▶ Выявить личные зоны развития эмоциональной компетентности в ежедневном управлении
- ▶ Знать особенности стилей поведения и выстраивать конструктивные отношения в коллективе
- ▶ Получить набор техник и инструментов для самоконтроля, 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 на каждый день
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера
- ▶ Сертификат Академии бизнеса Б1

Как проходит обучение

- ▶ Обучение проводится в интерактивной форме и предполагает выполнение практических заданий
- ▶ Тренинг сопровождается специально разработанными учебными материалами на русском языке

Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии – Корпоративного Университета Б1. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями EQ, MBTI, DISC 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 в Академии бизнеса Б1 с 9.30 до 17.00 с перерывом на обед и 2 кофе-брейками

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