



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЛИДЕРСТВО

(1 день)

*“Интуитивный разум суть священный дар, а рациональное мышление – преданный слуга.
Мы создали общество, чтящее слуг, но забывающее о дарах”
А. Эйнштейн*

- Что такое EQ и как он влияет на качество жизни и успешность в бизнесе?
- В чем секрет успешности воодушевляющих и развивающих лидеров?
- Что нужно знать о своих и чужих эмоциях, чтоб уметь выбрать нужный стиль коммуникации и достичь цели?
- Как научиться властвовать собой и повысить личную эффективность?

Ответы на эти и другие вопросы получают участники тренинга.

Целевая аудитория – руководители разного уровня.

ЦЕЛИ ТРЕНИНГА:

- Изучить Эмоциональный интеллект, как мощную составляющую потенциала каждого человека;
- Узнать причины возникновения эмоций и то, как эмоции влияют на эффективность коммуникации;
- Оценить собственный Эмоциональный интеллект и наметим конкретные шаги для его развития;
- Узнать, как понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими;
- Научиться рассматривать эмоции, как источник информации и собственной мотивации;
- Познакомиться с техниками регуляции эмоциональных отношений в бизнес коммуникации.

СОДЕРЖАНИЕ:

- Изучение Эмоционального интеллекта, как важной составляющей потенциала руководителя;
- Составляющие эмоционального интеллекта и их польза для бизнеса коммуникации;
- Измерение уровня EQ участников с помощью теста, анализ результатов;
- Постановка индивидуальных целей участниками в рамках развития EQ.

Модуль 1. «Эмоции»

- Изучение базовых эмоций и причин их возникновения в организации;
- Влияние эмоций на успешность деятельности.

Модуль 2. «Понимание своих эмоций»

- Способы повышения осознания своих эмоций;
- Дневник эмоций;
- Индикаторы эмоциональных состояний.

Модуль 3. «Понимание чувств других»

- Методы осознаний эмоций другого человека;
- Анализ – насколько я способен понимать чувства других;
- Внешние проявления эмоций.

Модуль 4. «Управление своими эмоциями»

- Принципы и алгоритм управления своими эмоциями, техники управления;
- Анализ – насколько я управляю своими эмоциями;
- Ментальные техники и способы изменения эмоционального фона.

Модуль 5. «Управление отношениями»

- Алгоритм управления эмоциями других, техники воздействия на интенсивность эмоций;
- Анализ – насколько я могу управлять эмоциями других;
- Отработка техник управления эмоциями других.