



Астана, Левый берег, ул. Акмешит д. 9/1, НП 3 контакты: +7 (7172) 78-16-28, 8701 772 69 51
www.orator-nika.kzkozorator@gmail.com

Тренинг «Эмоциональный интеллект»

Аннотация:

Проводится онлайн диагностика по Эмоциональному интеллекту™, получаем отчет участников тренинга, где рассматривается эмоциональный интеллект человека, т.е. способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу эмоций и проницательность с тем, чтобы способствовать высокому уровню сотрудничества и результативности. Отчет был создан для обеспечения глубокого понимания внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта. Исследования показывают, что успешные лидеры и высоко результативные работники обладают высоким эмоциональным интеллектом. Это дает им возможность находить общий язык с разными типами людей и эффективно реагировать на быстро меняющиеся условия в мире бизнеса. Фактически, эмоциональный интеллект (EQ) человека может лучше предсказывать успешность, нежели интеллект (IQ).

Результаты тренинга:

- Умение мотивировать себя/команду на достижение цели;
- Воспринимать, осознавать свои эмоции и распознавать эмоции других людей для эффективного решения задач в личной жизни и бизнесе;
- Выстраивать результативную коммуникацию с родными, коллегами, друзьями и партнерами, используя эмоциональный интеллект;
- С легкостью выходить из стрессовых ситуаций.

Содержание тренинга:

Модуль 1 Самоосознание.

Самоосознание – это способность распознавать и понимать свои настроения, эмоции и порывы, а также их воздействие на окружающих. Люди с высоким уровнем самоосознания могут понимать, как они себя чувствуют в каждый момент времени. Таким образом, перед тем как что-либо предпринять, они оценивают, как на них влияют эмоции.

Модуль 2 Саморегуляция.

Саморегуляция – это навык, который используется ежедневно, чтобы предпринимать обдуманное действие и управлять своими эмоциями в момент, когда происходит событие. В ходе практических упражнений участники получают техники, с помощью которых могут регулировать свои эмоции.

Модуль 3 Мотивация.



Астана, Левый берег, ул. Акмешит д. 9/1, НП 3 контакты: +7 (7172) 78-16-28, 8701 772 69 51
www.orator-nika.kzkozorator@gmail.com

Мотивация – тема, не теряющая актуальность. Существуют весомые доказательства того, что мотивированный человек может добиваться потрясающих результатов. Если бы можно было генерировать мотивацию в массовом порядке, это было бы реальным достижением! Но в действительности мотивация – это нечто личное, различающееся у каждого человека. Задача данного модуля, создать свою внутреннюю мотивацию.

Модуль 4 Эмпатия.

Каждый человек ежедневно приходит на работу в определенном эмоциональном состоянии, которое отражается на его работе и отношениях с окружающими. Если мы научимся сопереживать другим людям, это поможет улучшить показатели на работе. Можно тренироваться в измерении своей «эмоциональной температуры» в течение дня, точно так же можно научиться настраиваться на более чуткое восприятие чувств других людей

Модуль 5 Навыки общения.

Существует ряд способностей, необходимых для создания прочных и хороших отношений с людьми. Чтобы иметь хорошие навыки общения, человек должен уметь измерять “эмоциональную температуру” других людей и реагировать так, чтобы находить точки соприкосновения с окружающими, а также налаживать связи. Исследования по оценке результативности работы подтверждают, что навыки общения, такие как, например, сотрудничество, необходимы для успеха в карьере. Без них человек будет находиться в проигрышном положении.

Модуль 6 Страх.

Люди часто очень по-разному реагируют на схожие ситуации. Захватывающее испытание для одного человека может являться для другого источником стресса. Например, прыжки с парашютом вызывают живой интерес у одних людей и ужасают других. Страх - это сильная эмоция, которую человек может ощутить при наличии реальной или предполагаемой угрозы. Это естественный инстинкт самосохранения, который готовит нас к встрече с опасностью. Но наше тело не различает эмоциональное восприятие причин угрозы – например, действительная физическая опасность или страх перед выступлением. Поэтому любой страх вызывает физиологическую реакцию, которая может затруднить ясность мышления. Важно осознавать чувство страха, чтобы иметь возможность принять правильное решение о том, что делать дальше.

Модуль 7 Гнев.

Гнев – это чувство сильного недовольства, гнева или враждебности. Гнев разнится от раздражения до открытой враждебности, и когда вы ее почувствуете, вы точно это знаете. Гнев может быть очень не комфортной и



Астана, Левый берег, ул. Акмешит д. 9/1, НП 3 контакты: +7 (7172) 78-16-28, 8701 772 69 51
www.orator-nika.kzkozorator@gmail.com

проблемной эмоцией, отчасти потому, что она вызывает ряд физиологических реакций в теле. Время от времени каждый может чувствовать гнев на работе. Очень важно развить самоосознание и саморегуляцию относительно гнева, потому что проявление гнева может оказать самые негативные последствия на работу. Поскольку гнев в человеке иногда пугает других людей, он может быть оскорбительным. Поэтому гнев на работе грозит работнику и компании потерей репутации (представьте себе реакцию клиентов и партнеров - очевидцев ситуации!), утратой доверия и взаимопонимания, а также административными санкциями для гневливого и невыдержанного человека.

Форма проведения тренинга

По формату это максимально практичный тренинг:

- 80% – практика: участники отрабатывают навыки в упражнениях, выступая перед всей группой, в парах, тройках, малых группах.
- 20% – теория: демонстрация навыков, обсуждение результатов, ответы на вопросы.

Продолжительность тренинга

Стандартная программа: 16 часов (два дня с 10:00 до 18:00 с часовым перерывом на обед и двумя кофе-брейками по 20 минут).