

СПЕЦИФИКАЦИЯ ТРЕНИНГА:

Аудитория: управленцы/менеджеры среднего звена.

Продолжительность: 1 день.

Формат: обсуждение в группе, бизнес-симуляции, ролевые игры, разбор практических ситуаций, упражнения для формирования навыков.

Проведение: Сертифицированный тренер Advance AG

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект – это возможность понимать и управлять как вашими собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих вас людей. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обычно знают, что они чувствуют, что за этим стоит, и как их эмоции могут повлиять на других людей.

Для лидеров наличие эмоционального интеллекта жизненно важно для успеха. В конце концов, кто больше преуспеет – лидер, который кричит на свою команду, находясь в стрессовом состоянии, или лидер, который, сохраняя контроль, спокойно оценивает ситуацию?

Существует пять основных элементов эмоционального интеллекта: *самоанализ, саморегулирование, мотивация, эмпатия, навыки общения*. Чем больше человек, будучи лидером, управляет каждой из ранее упомянутых областей, тем выше его/ее эмоциональный интеллект. Чтобы улучшить навыки «эмоционального интеллекта», человеку требуется много обучаться и практиковаться. Но именно работа над этим поможет лидеру преуспеть в будущем!

В многочисленных исследованиях сравнивали, чем же эффективные менеджеры отличаются от средненьких менеджеров? А отличаются они способностями, которые позволяют им понимать и управлять эмоциями. «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted» (благодаря IQ Вы устраиваетесь на работу, а благодаря EQ — делаете карьеру).



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

→ **36%**

- это способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими.

людей могут определить, как у них зарождаются эмоции. Когда мы не понимаем природу своих и чужих эмоций, это приводит к иррациональным решениям и непродуктивной деятельности. Многие из нас могут лишь сказать, что мы чувствуем себя «плохо». А эмоционально интеллектуальные люди могут точно идентифицировать это чувство как «раздражение», «разочарование», «тревогу» или «угнетение».



СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

Модуль 1: Основы Эмоционального Интеллекта

- Понять роль эмоций в бизнесе и взаимоотношениях с другими людьми;
- Что такое эмоциональный интеллект?
- Эмоции: структура, особенности и воздействие на поведение.
- Эмоции и их воздействие на поведение и реакцию.
- Пять элементов эмоционального интеллекта:
 - Самоанализ – способность распознать свои собственные чувства и эмоции;
 - Саморегулирование – контроль своих чувств;
 - Эмпатия – понимание чувств другого человека;
 - Мотивация – возможность управлять своими собственными мотивами и вдохновлять себя;
 - Навыки общения – взаимодействие с другими людьми на эмоциональном уровне.

Модуль 2: Эмоциональный интеллект в бизнесе

- Важность эмоционального интеллекта.
- Влияние эмоций на принятие решения.
- Воздействие эмоций на управление.

Модуль 3: Развитие

- Возможности для дальнейшего развития.

Основные задачи обучения:

- Понять роль эмоций в бизнесе и взаимоотношениях с другими людьми;
- Научиться распознавать и понимать свои собственные эмоции;
- Уметь распознавать и понимать эмоции других людей;
- Понять возможности и ограничения, определить направление развития.

Лидеры с эмоциональным интеллектом прислушиваются к чужим переживаниям, умеют настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов других людей. Такие лидеры участливо относятся к окружающим и способны мысленно встать на место другого человека. Эмоционально интеллигентные люди строят прочные отношения. Способность четко распознать, что чувствует другой человек, дает возможность влиять на других людей и воодушевлять их.



„90% Самых эффективных сотрудников обладает высоким EQ“.

Анастасия Чучалина, ведущий тренер Advance AG