

Эмоциональный интеллект

Академия бизнеса ЕУ
Кавказ и Центральная Азия

1 день | 8 академических часов
6 CPD-единиц | 7 CPE-часов



Программа тренинга

Природа эмоционального интеллекта (EQ): как все устроено

- 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 функции
- Вопросы, помогающие осознать собственные эмоции

Практическое упражнение: ваш эмоциональный словарь

Практическое упражнение: колесо эмоций

Совершенствование навыков саморегуляции

- Деструктивное проявление гнева и альтернативное поведение: цивилизованный выход эмоций
- Инструменты самоконтроля: «сейчас-завтра-всегда»
- Формирование набора техник для работы с негативными эмоциями
- Модель ORPO для осознанного выхода из эмоциональной реакции
- Цивилизованное сообщение эмоций. Модель «я-высказывание»

ИИ-практика: инструмент когнитивная работа с эмоциями

Социальная чуткость: умение понимать и принимать эмоции других

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

Практическое упражнение: развитие эмпатического слушания

Цели обучения

- Узнать, что такое эмоциональный интеллект 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
- Эффективные и простые в применении практики повышения уровня EQ на каждый день
- Собственную модель эмоциональных состояний
- Материалы тренинга в электронном виде
- Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- Сертификат Академии бизнеса EY

Как проходит обучение

- Лекционный формат с выполнением практических заданий
- Участие в групповых заданиях, мозговых штурмах, голосованиях и др.
- Выполнение практических заданий под руководством преподавателя
- Разбор результатов заданий, пошаговый контроль выполнения заданий

Тренеры

Тренинг проводит команда бизнес-тренеров Академии бизнеса EY. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также международными квалификациями ACCA, ACCA DiplFR(Rus), CFA®, CIA®, CIMA®, DiplPSAS, IPMA®, MBA, MBTI®, PMP® и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: academy@kz.ey.com

Для кого этот тренинг

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

Форматы участия

Открытый формат

Тренинг проводится по расписанию Академии бизнеса EY с 10:00 до 17:00 с перерывом на обед и двумя кофе-брейками.

Корпоративный формат

Программа может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании.

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



Shape the future
with confidence