

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ. EQ

Цель

Достижение деловой и личной успешности путем развития эмоциональной компетентности

В программе

1. Природа эмоций. «Чтение» и понимание эмоций

- Актуальность эмоциональной компетентности
- Разновидности эмоций. Эмоции базовые и приобретенные
- Переживание эмоций
- Практические методы распознавания своих внутренних состояний и управления ими
- Восприятие эмоционального состояния человека. Методы распознавания эмоций собеседника
- Метод осознанной интуиции – как основной метод развития EQ. Слушание и слышание за пределами слов. Обучение методу осознанной интуиции

2. Эмоциональная компетентность в разрешении «сложных» ситуаций

- Обучение методу БОН, привнесение осознанности
- Мысли и реальность. Обучение видеть факты и взаимодействовать с фактами
- Профилактика конфликтов
- Развитие способности выходить из-под власти эмоций
- Конструктивные пути разрешения конфликта
- Ежедневный стресс-менеджмент. Способность в стрессовых ситуациях находить пути, нейтрализующие стресс
- Техники быстрого восстановления

3. Эмоциональная компетентность в общении

- Способность слушать и слышать
- Умение слышать за пределами слов
- Развитие способности достоверно воспринимать и эффективно доносить информацию
- Методы убеждения и аргументации ориентированные на собеседника

4. Трансформация негативных эмоций в положительные результаты

- Способность не зависеть от эмоционального состояния собеседника. Методика центрированности для сохранения эмоционального баланса
- Понимание причины возникновения напряжения во взаимоотношениях – первый шаг выхода из кризиса
- Умение «остановиться» в эмоциональной ситуации. Способность к конструктивному решению вопросов

5. Своевременность в моменты изменений

- Реакции на непредвиденные ситуации
- Развитие личной устойчивости и гибкости в моменты изменений
- Умение распознать открывающиеся возможности
- Умение использовать неожиданные ситуации

6. Умение пробуждать в других лучшие качества

- Развитие умения создавать благоприятный эмоциональный фон для взаимодействия
- Создание атмосферы сотрудничества и стремления к личностному и профессиональному росту