



ТЕМА ТРЕНИНГА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА ЛИДЕРСТВА И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

Зачем руководителю развивать эмоциональный интеллект?

Эмоции – самые быстрые механизмы принятия решений. Умение эффективно считывать и использовать информацию, которую дают эмоции, для решения бизнес-задач отличает успешных руководителей.

Часто компании дочтаточно много ресурсов и времени направляют на развитие профессиональных навыков, но именно развитие эмоционального интеллекта в разы повышает нашу эффективность в бизнесе и других социальных сферах и нашу способность чувствовать себя счастливыми, в том числе на работе.

Одно из важнейших умений руководителя - это, как раз, умение пробудить в людях нужную эмоцию, чтобы добиться от них желаемых действий. В современном бизнесе успех все больше зависит от людей, а люди в любой момент времени испытывают какое-либо чувство

ДЕНЬ 1

САМООСОЗНАНИЕ И САМОМЕНЕДЖМЕНТ – ключевые компетенции руководителя

Блок 1. Факты и мифы об эмоциональном интеллекте (ЭИ)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ЧТО ЭТО?

- Понятие и история ЭИ
- Эмоциональная картина мира и шансы на успех
- Что дает развитие ЭИ руководителю
- Феномен «Эмоционального лидерства»
- Как эмоции влияют на наши решения и результаты
- Концепция ЭИ от первоисточника (Йельский университет)

Блок 2. Осознание своих и чужих эмоций

Способность #1

ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИЙ

- Природа и функции эмоций – «правила мозга»
- В чем важность осознания эмоций
- Понятия: эмоция, чувство, настроение.
- «Азбука эмоций» и эмоциональный термометр
- Способы идентификации своих и чужих эмоций
- Как развивать способность осознания эмоций

Блок 3. Причины и развитие эмоций





Способность #2

ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

- Как развивается сильная эмоция
- Когда «отключается разум»
- Что является «пусковым механизмом» для сильной эмоции
- Причины конфликтов

Блок 4. Управление своими эмоциями

Способность #3

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

- Как управление эмоциональным состоянием делает нас успешнее и счастливее
- Принципы управления эмоциями
- Ментальные методы управления эмоциями
- Физические методы управления эмоциями

Блок 5. Эмоции как ресурс

Способность #4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

- Эмоциональное состояние и эффективность деятельности
- «Управление гневом» - негативные эмоции как ресурс
- Ресурсное состояние для разных задач
- Привычки мышления и принятие качественных решений

ДЕНЬ 2

ВЛИЯНИЕ И МОТИВАЦИЯ – управление эмоциями бизнес-окружения

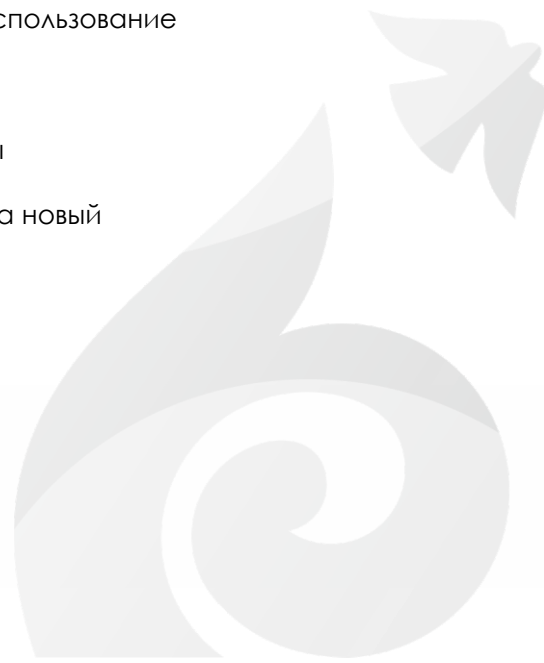
Блок 6. Лидерство и влияние на эмоции других

- Лидерство – как умение пробудить в людях нужную эмоцию
- Принципы управления эмоциями людей
- «U-модель» - как метод управления эмоциями
- Негативные эмоции: нейтрализация, переключение, использование
- Позитивные эмоции: усиление, концентрация, использование

Блок 7. Управление эмоциями команды

- Эмоции как индикатор продуктивности команды
- Эмоции на разных этапах развития команды
- Управление эмоциями команды и ее перевод на новый уровень продуктивности

Блок 8. «Эмоциональная» обратная связь и мотивация





- Эмоциональный интеллект и управление мотивацией
- Как критиковать, чтобы вдохновить
- Как хвалить, чтобы не перехвалить
- Технология подачи и получения «эмоциональной» обратной связи

Блок 9. «Эмоциональные ресурсы» компании

- Стратегическое управление настроением отдела/организации
- Долгосрочные и краткосрочные стратегии управления эмоциями

