

# Эмоциональный Интеллект

Академия бизнеса EY

Тренинг

2 дня | 16 академических часов

12 CPD-единиц | 14 CPE-часов

## Программа тренинга

### День 1

#### Природа эмоционального интеллекта: как все устроено

- ▶ Особенности строения человеческого мозга, «эмоцио» и «рацио»
- ▶ 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 проявление

#### Упражнение: ваш эмоциональный словарь

#### Совершенствование навыков саморегуляции

- ▶ Негативные эмоции и их предназначение
- ▶ Деструктивное проявление гнева и альтернативное поведение: цивилизованный выход эмоций
- ▶ Инструменты самоконтроля: «сейчас-завтра-всегда»

Упражнения: отработка навыка цивилизованного выражения эмоций, формирование набора техник для работы с негативными эмоциями

### День 2

#### Внутриличностная мотивация

- ▶ Контроль импульсов для достижения целей. Что такое сила воли?
- ▶ Вдохновение как основа внутриличностной мотивации, понятие «потока»
- ▶ Рациональный оптимизм и способы его формирования

#### Упражнения: групповая дискуссия «Как развивать оптимизм»

#### Социальная чуткость: умение понимать и принимать эмоции других

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

#### Упражнение: формирование навыка выражения эмпатии

#### Социальные навыки:

- ▶ Стили поведения, их особенности и влияние на эмоциональный климат в коллективе:
  - ▶ Агрессивный
  - ▶ Пассивный
  - ▶ Пассивно-агрессивный
  - ▶ Ассертивный
- ▶ Рекомендации по развитию ассертивности: принцип TALK

## Цели обучения

### Тренинг «Эмоциональный интеллект» позволит:

- ▶ Узнать, что такое эмоциональный интеллект (EQ) 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



Совершенствуя бизнес,  
улучшаем мир



## 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 ЕУ

## Как проходит обучение

- ▶ Обучение проводится в интерактивной форме и предполагает выполнение практических заданий.
- ▶ Тренинг сопровождается специально разработанными учебными материалами

## Тренеры

Обучение проводят бизнес-тренеры Академии бизнеса ЕУ. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями EQ, MBTI, DISC и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: [academy@kz.ey.com](mailto: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

Обучение проводится по расписанию в Академии бизнеса ЕУ с 10.00 до 17.00 с перерывом на обед и 2 кофе-брейками.

### Корпоративный формат

Программа тренинга может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании:

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