

Эмоциональный интеллект

Академия бизнеса EY
Кавказ и Центральная Азия

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



Программа тренинга

Природа эмоционального интеллекта (EQ): 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

Практическое 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»
- ▶ Формирование набора техник для работы с негативными эмоциями
- ▶ Цивилизованное сообщение эмоций. Модель «я-высказывание»
- ▶ Когнитивная работа с эмоциями

Практическое упражнение: отработка навыка цивилизованного выражения эмоций

Социальная чуткость: умение понимать и принимать эмоции других

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

Практическое упражнение: формирование навыка выражения эмпатии

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



EY

Building a better
working world