

«Эмоциональный интеллект. Искусство влияния»

Вступление.

- Понятие Эмоционального интеллекта
- Какую роль в современных бизнес–коммуникациях играет эмоциональный интеллект

Практикум. Работа в группах. Исследование случая

Основная часть

Исследование эмоциональных способностей

- В чем различие между IQ и EQ
- Строительные блоки EQ
- Можно ли улучшить свой EQ

Практикум. Составление личного плана развития областей эмоционального интеллекта

Внутриличностная сфера

- Самоанализ
- Осознание реакции окружающих на ваше поведение
- Следует знать ваши больные места
- Голос тела. Физические признаки и чувства
- Типология личности. Зоны стресса

Практикум. Индивидуальная работа. Упражнение

Межличностная сфера. Умение ладить с другими людьми.

- Ассертивность
- Способность выражать собственные чувства
- Способность открыто высказывать убеждения и мысли
- Способность защитить свои личные права
- Способность корректно выражать свою точку зрения, не задевая чувств других людей

Практические упражнения на отработку навыков ассертивного поведения.

- Эмпатия
- Межличностные отношения. Конфликты и коммуникации
- Особенности темпераментов людей
- Как разные темпераменты ведут себя в стрессовой, конфликтной ситуации. Можно ли на это влиять.
- Способность выстраивать отношения с другими людьми, учитывая разницу в темпераментах

Практические упражнения на понимание особенностей поведения других людей.

Тестирование. Анализ.

Сфера приспособляемости (адаптивности).

- Адекватная оценка действительности: умение видеть ситуацию такой как она есть на самом деле
- Решение проблем. Принятие решений в ситуации ограниченного времени и в ситуации ограниченной информации.
- Гибкость

Практические упражнения на отработку навыков определения и решения проблем.

Решение бизнес-кейса

Тестирование на гибкость, поиск сильных и менее сильных сторон. Анализ.

Завершение. Обсуждение итогов. Личные планы развития.