

# **«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.**