



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ТРЕНЕРОВ «ПРОФЕССИОНАЛ»

Эмоциональный интеллект

Содержание программы

Открытие эмоционального интеллекта - одно из важнейших открытий последнего времени. Многие увидели в нем практическую пользу для повышения своей эффективности и эффективности организации. Владение описанными в теории инструментами позволяет избежать многих конфликтов между руководителями и подчиненными, между родителями и детьми, между мужьями и женами. Позволяет более эффективно мотивировать себя и других людей на решение задач. Позволяет быстро восстанавливаться после стрессовых нагрузок и более результативно использовать энергию для достижения целей. Можно без преувеличения сказать, что EQ - ключ к управлению собой и другими людьми. И, в отличие от грубых манипуляций и давления, оставляющих неприятный осадок, этот тип управления позитивен, он окрыляет, творчески заряжает, мотивирует к развитию отношений с тем, кто эти методы использует.

Люди — не говорящие головы. Значительную роль в нашем поведении играют чувства, которые мы можем либо изо всех сил не замечать (тогда они управляют нами), либо осознавать и уметь использовать. Развитый эмоциональный интеллект позволяет лучше понимать себя и других, быть более успешным и эффективным во всех сферах жизни.

1. Что такое эмоциональный интеллект, его место среди других видов интеллекта и необходимость развития
2. Эмоции как основа человеческого поведения
3. Четыре типа эмоциональных состояний
4. Как вырваться из зависимости «стимул-реакция»
5. Как управление эмоциональным состоянием делает нас успешнее и счастливее
6. EQ: распознавание, управление, использование
7. Управление гневом
8. Эмоциональная картина мира и шансы на успех
9. Стратегическое управление настроением
10. Преимущества эмоционального интеллекта перед когнитивным

11. Женщины и мужчины: общее и различное в стратегиях EQ
12. Негативные эмоции: нейтрализация, переключение, использование
13. Позитивные эмоции: усиление, концентрация, использование
14. Эмоциональный интеллект и управление мотивацией
15. EQ и энергия инстинктов
16. Как развивать эмоциональный интеллект
17. Управление собой через управление эмоциональным состоянием
18. Технология подачи и получения обратной связи
19. Долгосрочные и краткосрочные стратегии управления эмоциями