



Тренинг «Эмоциональная компетентность»

Формат: онлайн (МТС Линк и Zoom)

Длительность: 16 академ. часов (4 сессии по 3 часа)

По результатам тренинга его участники смогут:

- осознать значимость эмоций и их влияния на процесс и результат рабочей деятельности.
- понять составляющие эмоционального интеллекта.
- научиться распознавать собственные эмоции и причины их возникновения.
- совершенствовать навыки управления собственными эмоциями.
- научиться понимать эмоции других, отработать навыки выражения эмпатии.
- освоить приемы управления эмоциями других людей.
- оценить собственный уровень эмоциональной компетентности, получить персональные рекомендации по дальнейшему совершенствованию.
- научиться использовать эмоциональный интеллект для повышения вовлеченности сотрудников, управления конфликтными ситуациями и выстраивания отношений.

Программа тренинга

Эмоциональный интеллект:

- Концепция эмоционального интеллекта.
- Важность эмоционального интеллекта в успешности менеджеров.
- Структура эмоционального интеллекта.

Развитие эмоциональной компетентности:

- Самосознание и самоконтроль – управление энергией, мотивацией и эмоциями способы повышения уровня энергии для эффективной работы.
- Положительный настрой, его формирование и сохранение.
- Преобразование деструктивных эмоций.
- Конструктивное мышление.

Понимание других людей: их целей, мотивации, эмоциональных особенностей:

- Способы понимания мотивации другого человека.
- Оказание помощи собеседнику в контроле над негативными эмоциями.
- Понимание типа личности и поведенческих особенностей другого человека.

Выстраивание эффективных отношений – вершина эмоциональной компетентности:

- Уверенность в себе, как основа модели поведения успешного человека.
- Позитивное влияние на других людей.
- Построение взаимовыгодных отношений.

[Зарегистрироваться](#)

Данное предложение не является офертой в соответствии со статьей 435 Гражданского Кодекса Российской Федерации. Данный документ не налагает каких-либо обязательств на адресата или на владельца предложения до завершения процедур по оценке рисков и угроз независимости и подписания договора, имеющего юридическую силу. Для подписания договора, имеющего юридическую силу, стороны должны провести дополнительные переговоры.