



БИЗНЕС-ШКОЛА  
XXI ВЕК-КОНСАЛТ

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ: 16 УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

## **АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ:**

Руководители всех уровней: руководители высшего и среднего звена, линейные руководители, лидеры кросс-функциональных и проектных команд.

## **В результате обучения вы научитесь:**

- Распознавать свои эмоции и их влияние на поведение и принятие решений.
- Управлять своими эмоциональными состояниями с помощью конструктивных стратегий саморегуляции.
- Интерпретировать эмоции и состояния других людей, используя эмпатическое слушание и социальную чуткость.
- Эффективно управлять коммуникацией в сложных и конфликтных ситуациях, избегая манипуляций и переводя конфликты в конструктивное русло.
- Использовать эмоциональный интеллект как инструмент повышения мотивации, сплочённости и продуктивности команды.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение**

- Как эмоции влияют на результативность работы лидера?
- Роль эмоций в процессе взаимодействия с людьми – как ЭИ влияет на производительность и мотивацию.
- Взаимосвязь стиля управления и эмоционального фона в компании.

- Навыки эмоциональной компетентности руководителя: умение распознавать и управлять собственными эмоциями, социальная чуткость и эмпатия, умение сохранять самообладание в острой эмоциональной ситуации и др.

## **Основы понимания эмоций. Модель эмоционального интеллекта**

- Механизмы возникновения и протекания эмоциональных реакций.
- Особенности строения человеческого мозга. Модель «Триединый мозг».
- Эмоциональный термометр согласно методологии Йельского университета. Базовые эмоции и их проявление.
- Виды эмоций, положительные и отрицательные эмоции и их роль в деятельности человека.
- О чем сигнализируют эмоции? Ценности и потребности как основа управления эмоциональным состоянием и мотивацией людей.

## **Развитие эмоционального интеллекта: повышение самоосознанности**

- Осознавание своих эмоций как основа управления эмоциональным состоянием.
- Связь ситуации (триггера), мыслей, эмоций и поведения.
- Техники выявления ценностей и установок для лучшего понимания причин эмоциональных реакций.
- «Красные кнопки» – индивидуальные эмоциональные якоря, запускающие «негативные» эмоции во взаимодействии с людьми.

## **Практики саморегуляции для управления эмоциями**

- Деструктивные и конструктивные стратегии управления эмоциями.
- Способы выхода из нересурсных состояний, методы утилизации негативных эмоций и их адекватное проявление.
- Наиболее часто встречающиеся стереотипы мышления, влияющие на негативное эмоциональное состояние.
- Практики работы с негативными мыслями и убеждениями.

## Управление эмоциями в коммуникациях

- Стратегии и алгоритм управления эмоциональным состоянием в сложных ситуациях общения.
- Эмпатическое слушание как способ повышения лояльности и вовлеченности сотрудника.
- Манипулятивный треугольник «Жертва-Агрессор-Спасатель» и его проявление в коммуникации. Алгоритм выхода из манипуляции.
- Поведение в конфликте: как перевести конфликт в конструктивный, управляя собственной реакцией и поведением собеседника.

## Эмоциональный интеллект в управлении

- Инструменты эмоциональной коммуникации, с помощью которых можно поддержать/усилить мотивацию команды.
- Использование эмоционального интеллекта для сплочения коллектива и формирования здоровой и продуктивной атмосферы.
- Алгоритм работы с эмоциональным сопротивлением сотрудников.
- Практики работы с командой, развивающие способность выдерживать напряжение и справляться с фоновым стрессом.

## ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБРАЗОВАНИИ:

- Сертификат ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ XXI ВЕК-КОНСАЛТ.
- Сертификат об обучении государственного образца.

## СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:

Стоимость двухдневной программы со скидкой 25%

~~12 000 BYN + 20% НДС~~ **9 000 BYN + 20% НДС**