



ШКОЛА ТИГРОВ БИЗНЕС ТРЕНИНГ
УЦ «Школа Тигров» г. Екатеринбург, ул. Добролюбова 2Д, тел.: (343) 380-88-66, www.tigras.org E-mail: pismotigru@gmail.com

Тренинг

«Развитие эмоционального интеллекта»

Курс «Развитие эмоционального интеллекта». 69 академических часов.

Развиваемые компетенции:

Влияние

Ясная коммуникация

Убедительность в общении

Самоменеджмент

Саморегуляция

Стрессоустойчивость

Цели:

Основной целью курса является передача методик развития эмоционального интеллекта (далее ЭИ) для их применения в повседневной практике для:

- Саморегуляции
- Самомотивации
- Повышения эффективности коммуникаций в профессиональной и личной жизни.
- Осознанного управления собой

Задача:

- Сформировать понимание, что такое ЭИ.
- Сформировать понимание важности управления собственными эмоциями.
- Научиться распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Прогнозировать поведение людей на основании оценки их эмоциональных переживаний.
- Управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Проанализировать собственную эмоциональную компетентность, обозначить зоны роста.
- Обучить технологиям использования ЭИ для решения бизнес-задач и задач/проблем в личной сфере.

В результате участники:

- Осознают влияние ЭИ на успешность деятельности.
- Освоят приемы развития собственного ЭИ и как следствие - повышения личной эффективности.
- Научатся распознавать и управлять своими и чужими эмоциями.
- Узнают, как устанавливать и поддерживать позитив в межличностных отношениях с коллегами, клиентами, партнерами, личными знакомыми, семьей.
- Смогут эффективно выявлять и прорабатывать конфликты. Противостоять манипуляциям.

Формат проведения.

Форма обучения очная, тренинговая.

Продолжительность каждого модуля 23 академических часа (2,5 дня). Периодичность – 1 модуль в месяц.

Пятница 18.30 – 21.00

Суббота, воскресенье с 10.00 до 18.00

■ Аннотация

Курс «Развитие эмоционального интеллекта» предназначен для развития потенциала людей, чей результат работы зависит от успешности коммуникаций, за счет повышения их эмоциональной компетентности.

На тренинге наглядно показывается связь между эмоциями и мотивацией/самотивацией, влияние эмоций на принятие решений и их эффективность. Как развитый эмоциональный интеллект влияет на личную вовлеченность в работу и на отношение к поставленным задачам.

Отрабатываются навыки сенситивности (прогнозирования поведения людей) на основе понимания эмоций. Оценивается способность влиять на отношения.

На курсе разбираются техники и методы работы с собой, с собственными внутренними ресурсами. Передаются инструменты развития эмпатии. Демонстрируются возможности альтернативных подходов, к построению отношений на основе внутренних особенностей людей.

Участники курса получают новые инструменты самотивации, побуждения других к деятельности. Данный курс будет полезен в профессиональной сфере:

- Руководителям всех уровней.
- Менеджерам по продажам.
- Бизнес-тренерам, психологам.
- Другим людям, чья успешность деятельности зависит от эффективности межличностных коммуникаций.

В личной сфере:

- Тем, кто хочет наладить продуктивные взаимоотношения в семье, с детьми и родителями
- Кто хочет создать в своем доме атмосферу тепла и эмоционального комфорта.
- Тем, кто хочет разобраться в себе, понять, как строить долговременные, глубокие отношения.

Программа модульная. **Первый модуль** посвящен введению в понятие эмоциональный интеллект, а также техникам и навыкам саморегуляции, управления собственным эмоциональным состоянием. Способам использования ЭИ для решения практических задач.

Второй модуль посвящен в большей степени техникам и практикам использования ЭИ для решения коммуникативных задач. Способам выстраивания эффективных взаимоотношений с партнерами (как в бизнесе, так и личной жизни). Диагностике и блокированию манипуляций.

Третий модуль раскрывает способы обращения к внутренним психическим ресурсам человека. С помощью эриксоновского гипноза, трансовых состояний.

Передаются методики использования бессознательного для решения конкретных задач, способы развития интуиции. Другой акцент модуля – технологии влияния на собеседника.

Программа курса «Развитие эмоционального интеллекта»

1 Модуль (23 академических часа). Техники управления собой.

Введение в тему «Эмоциональный интеллект»

- 7 видов интеллекта. Понятие «Эмоциональный интеллект» (далее ЭИ). Что такое эмоция, чувство, состояние.
- Введение в тему: «Бабочка» коммуникации. Устойчивые парадигмы. Значение уровня развития ЭИ для эффективности деятельности.
- Виды эмоций и классификация эмоций. Неосознаваемое влияние эмоций на жизнь человека: мотивацию, конфликтность, принимаемые решения, успешность коммуникаций, построение отношений и т.д.

4 составляющие эмоционального интеллекта.

- Восприятие эмоций: распознавание эмоций других людей за счет невербальных сигналов; идентификация собственных эмоций.
- Понимание эмоций. Прогнозирование своего поведения и поведения людей, оценка влияния эмоций на результат деятельности.
- Управление эмоциями. Осознанное регулирование реакций на внешние стимулы в рамках конкретной ситуации или коммуникационной задачи. Влияние на эмоции другого человека.
- Использование эмоций. Использование эмоций для решения коммуникативных и бизнес-задач: разрешения конфликтов, развитие отношений, самомотивации и т.д.

Восприятие эмоций.

- Азбука эмоций. Тренировка навыка распознавания эмоций другого человека.
- Постановка навыка наблюдательности. Вербальные и невербальные сигналы.
- Устойчивые признаки лжи. Признаки сокрытия эмоций. Микроимика.
- Выражение эмоций. Искажения. Почему меня не понимают люди?

Понимание эмоций.

- Влияние эмоций на деятельность человека. Как эмоция за нас выбирает стратегию действий.
- Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния.
- Зависимость переживаемых эмоциональных состояний от событийного контекста. Эмоциональные ловушки. Выход из тупиковых ситуаций.

Управление эмоциями.

- Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Создание «банка эффективных эмоций» Эмоциональная скрепка. Адреналиновый барометр.
- Влияние на собеседника. Понятие «зеркальные нейроны». Эмпатия. Способы передачи эмоционального состояния другому человеку (как «заразить» собеседника уверенностью, радостью, интересом и т.д.)
- Техники саморегуляции. Способы освобождения от «ненужных» эмоций: страха, злости, тревоги и пр.

Использование ЭИ при контактах с другими людьми.

- Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности. Процессы создания субъективной карты реальности: обобщение, упущение, искажение.
- Пирамида Дилтса. Прояснение своей ценностной карты.
- Эмоции, снижающие эффективность, и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Способы саморегуляции: создание эмоционального фона, повышающего эффективность деятельности (KPI) Решение кейсов (на примерах удач и неудач участников тренинга).
- Влияние эмоций на принимаемые решения: как передать чувство уверенности, справиться с эмоцией тревоги и другими эмоциями, мешающими взаимодействию.

2 модуль. (23 академических часа). Практическое применение ЭИ в работе и личной жизни.

- Пирамида Дилтса. Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями.
- Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения. Способы создания адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам.
- Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей.
- Техника малого разговора, для прояснения ценностной карты и убеждений собеседника. Вербальное присоединение. Формирование доверия (или другой, необходимой для эффективного взаимодействия эмоции) у собеседника.
- Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение.
- Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.
- Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам.
- Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния в время переговоров, как личных, так и по телефону.
- Техники решения сложных коммуникативных задач.
- Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Методика «перепросмотра личностной истории» М. Пальчика. Замена неэффективных стратегий на более эффективные.
- Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям. Какой эмоциональный дефицит использует манипулятор и экологичные способы его восполнения. Альтернативные центры принятия решений человека. Мои альтернативные центры принятия решений. Способы защиты. Способы бесконфликтного сосуществования с манипулятором.

3 модуль. Использование ресурсов бессознательного.

То, что есть в бессознательном - называется судьбой.

- Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном. Использование образов бессознательного.
- Транс. Трансовые состояния. Способы создания и поддержания транса. Использование искусственного транса для саморегуляции, обращения к интуиции. Использование транса для решения сложных задач с помощью подсознания. Техники вхождения в транс. Техники наведения транса. Способы выведения из транса.
- Технологии влияния. Суггестия (Внушение). Прямые и косвенные внушения. Самовнушение.
- Основы эриксоновского гипноза. Самогипноз. Использование техник работы с бессознательным для повышения мотивации к деятельности.
- Использование метафор для обращения к бессознательному. Роль метафор в общении с собеседником.
- Развитие интуиции. Понятие «ложной интуиции». Развитие навыков отслеживания интуитивных сигналов.
- Создание индивидуальной программы развития собственного ЭИ.