

4 Модуль. Эмоциональный интеллект. Эмоции как самомотивация

Содержание модуля:

1-й день - Эмоции в жизни человека. Понятие эмоционального интеллекта и его роль в коммуникациях. Различные концепции Эмоционального интеллекта. Структура, составляющие эмоционального интеллекта. Модель 4-х ветвей Эмоционального интеллекта. Методика измерения Эмоционального интеллекта. Зависимость уровня развития эмоционального интеллекта от культуры и места проживания. Спектр эмоций. Эмоциональный термометр. Обзор зарубежных эмпирических исследований взаимосвязи эмоционального интеллекта с эффективностью деятельности и возможности ее повышения путем развития ЭИ. Мини-диагностика уровня развития эмоционального интеллекта. Оценка эмоционального фона личности. Социальная чуткость, эмпатия, эмоциональная поддержка. Управление взаимоотношениями. Эмоциональные приемы мотивации и вдохновения других. Противостояние эмоциональным манипуляциям. Эмоциональный интеллект и взаимодействие в конфликте.

2-й день - Отработка навыка осознания собственного эмоционального состояния. Повышение самооценки и уверенности в себе. Ассертивность.. Самоконтроль и адаптивность. Техники управления собственными эмоциями. Отработка своих «красных кнопок» и стрессоустойчивость. Приемы снятия психологического напряжения. Сила воли, вера и позитивное мышление. Техника работы с состоянием. Самомотивация и мобилизация своих ресурсов.

Задачи модуля:

- ✓ Осознать особенности эмоционального интеллекта
- ✓ Определить свой эмоциональный интеллект
- ✓ Изучить спектр эмоций, которым владеет современный человек
- ✓ Узнать как эмоциональный интеллект влияет на результативность и эффективность в бизнесе и в жизни конкретного человека
- ✓ Узнать возможности развития эмоционального интеллекта и какие инструменты помогут в развитии ЭИ
- ✓ Овладеть навыком чувствовать других людей и определять их эмоции
- ✓ Овладеть навыком стрессоустойчивости и снятия психологического напряжения