

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В БИЗНЕСЕ



ВЕДУЩАЯ: ЕЛЕНА СИДОРЕНКО

— заслуженный бизнес-тренер, психолог-наставник, партнер Школы Бизнеса «Синергия»
 Кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии СПбГУ
 Приглашенный преподаватель Стокгольмской Школы Экономики
 Представитель первой волны самых опытных в стране тренеров-психологов с фундаментальной академической базой
 Стаж работы тренером — более 30 лет
 Признанный эксперт по вопросам стратегии построения деловых связей, методам взаимодействия в команде и мотивации персонала
 Победитель конкурса ТРЕКО «За вклад в бизнес-образование в России»
 Автор книг «Технологии создания тренинга. От замысла к результату», «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру», «Тренинг влияния и противостояния влиянию» и многих других.

Нами движут неосознанные эмоциональные привычки. Типичная причина срыва проекта, провала переговоров или потери важного партнера — наше собственное неконструктивное состояние.

Эксперты уверены: успех в бизнесе и карьере на 80% зависит от уровня эмоционального интеллекта. Потому что ваши эмоции становятся ресурсом только тогда, когда вы ими управляете.

Структура эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект как общая способность к познанию эмоциональных аспектов жизни и решению эмоциональных задач. Управление эмоциями — первично. Четыре компонента эмоционального интеллекта. Как работает интуиция. Понимание эмоций и управление ими. Управление первично.

Рациональный стиль управления эмоциями

Методы прояснения эмоционально травмирующих ситуаций. Методы аргументации и контраргументации. Методы информирования и мини-планирования для преодоления кризисных состояний. Тренировка в использовании методов Сократа, двусторонней аргументации, расщепления аргументов партнера и поиска слабого звена в аргументации партнера.

Эмоционально-поддерживающий стиль управления эмоциями

Методы эмоционального присоединения к партнеру, согласия и подчеркивания значимости партнера. Эффект Гейши — преобразование негативных состояний в позитивные. Практикум в использовании техники «поворот на будущее». Тренировка в методах психологического заражения позитивными эмоциональными состояниями.

Эмоционально-подстегивающий стиль управления эмоциями

Методы подбадривающего воздействия в режиме «острого драйва» (Funky). Тренировка в использовании методов усиления азарта и вовлеченности. Развитие способности к юмористическому реагированию.

Управление собственными эмоциями

Принципы управления эмоциями. Телесно-двигательный, субъективный и нейрофизиологический компоненты эмоций. Зависимость между силой эмоции и результативностью деятельности человека. Как использовать энергию каждой эмоции с максимальной эффективностью.

Управление гневом и унынием

Техники осознания источников гнева. Механизмы формирования гнева: проекция, перенос, зависть. Техники преобразования гнева в энергию конструктивного действия. Техники развития толерантности по отношению к другим людям и неблагоприятным событиям жизни. Осознание источников сниженного настроения и апатии.

Управление страхом

Осознание источников страха, тревоги и беспокойства. Три принципиально различных возможности управления страхом. Тренировка в применении методов борьбы со страхами. Тренировка в технологиях использования энергии страха для достижения более высоких результатов деятельности.

Управление радостью и интересом

Выявление источников радости и интереса. Тренировка в создании условий, повышающих интерес к выполняемому заданию. Тренировка метода позитивного реагирования на события жизни. Тренировка в планировании радости.

ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Проанализируете собственные эмоциональные привычки и определите внутренние ресурсы. Научитесь понимать свои эмоции и их причины. Начнете управлять эмоциями окружающих и укрепите свои лидерские позиции, научитесь вдохновлять подчиненных и коллег на «трудовые подвиги», генерировать ресурсные состояния и вызывать драйв. Найдете резервные источники энергии для выполнения самых сложных задач, научитесь управлять негативными эмоциями и использовать их энергию для бизнеса. Выработаете новые привычки, которые станут надежной опорой в бизнесе и карьерном росте.