Moscow Business School

Эмоциональный интеллект: целостность и развитие

Формат обучения: Очно

Срок обучения: 2 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 17.03.2027

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Эмоциональный интеллект. Карта развития лидера

Вступление

- Понятие Эмоционального интеллекта
- Какую роль в современных бизнес-коммуникациях играет эмоциональный интеллект

Основная часть

Исследование эмоциональных способностей

- Анализ 18-и летнего опыта в области EQ
- Классика: что осталось неизменным
- Ключевые тренды современности: как они повлияли на подходы в изучении и развитии эмоционального интеллекта
- А надо ли вообще развивать эмоциональный интеллект?

Практикум: «Составление личного плана развития областей

эмоционального интеллекта»

Внутриличностная сфера

- Самоанализ
- Осознание реакции окружающих на ваше поведение
- Следует знать ваши больные места
- Голос тела. Физические признаки и чувства

Практикум: — упражнение «Индивидуальная работа»

Сфера умения справиться со стрессом

- Стресс. Переносимость стресса
- Контроль над импульсами

Упражнения на индивидуальный стрессовый список

Сфера приспособляемости (адаптивности)

- Интеллект адаптивности: признаки, критерии
- Методы развития интеллекта адаптивности
- Адекватная оценка действительности: умение видеть ситуацию такой как она есть
- Решение проблем. Принятие решений в ситуации ограниченного времени и в ситуации ограниченной информации
- Гибкость

Практикумы:

- Упражнение «Отработка навыков определения и решения проблем»
- Бизнес-кейс «Тестирование на гибкость, поиск сильных и менее сильных сторон. Анализ»

Moscow Business School

Межличностная сфера. Умение ладить с другими людьми

- Сотрудничество. Ключевые заблуждения
- Критерии сотрудничества.

Практикум: — упражнение «Групповое задание на отработку»

Коммуникации

- Ассертивность
- Способность выражать собственные чувства
- Способность открыто высказывать убеждения и мысли
- Способность защитить свои личные права
- Способность корректно выражать свою точку зрения, не задевая чувств других людей

Практикум: — упражнение «Отработка навыков ассертивного поведения»

- Эмпатия
- Межличностные отношения. Конфликты и коммуникации
- Доверие и конфликты
- Особенности темпераментов людей
- Как разные темпераменты ведут себя в стрессовой, конфликтной ситуации. Можно ли на это влиять?
- Способность выстраивать отношения с другими людьми, учитывая разницу в темпераментах

Практикум: — упражнение «Понимание особенностей поведения других людей. Анализ и тестирование»

- Роль руководителя в развитии сотрудников
- Коучинг: ключевые аспекты построения отношений с подчиненными через эмоциональное влияние

Практикум: — упражнение «Отработка навыков поведения коучинг-сессии с подчиненным»

Moscow
Business School

Завершение. Обсуждение итогов. Личные планы развития