

Развитие эмоционального интеллекта. Уровень 1

Код: SS-105

Длительность: 16 ч.

Описание:

Развитие эмоционального интеллекта достоверно повышает успешность в обществе и бизнесе, личную зрелость и удовлетворенность своими отношениями.

По сути это множество навыков, объединенных в четыре подгруппы:

- понимать себя: свои мотивы, переживания, комплексы и сильные стороны;
- управлять собой: своими состоянием, решениями, привычками и мотивацией;
- понимать других: эмоции и чувства других людей, их переживания, мотивы и личные особенности;
- влиять на других: их чувства, желания, состояния и как следствие – их убеждения

Тренинг первого уровня посвящен первым двум темам — понимать себя и управлять собой. Остальные темы раскрываются в тренинге второго уровня.

Цели:

- Научить участников в большей степени понимать себя и свои реакции на окружающих;
- Научить участников в большей степени управлять своими реакциями и своей мотивацией;
- Развить зрелость и ответственность по отношению к себе, своим решениям и поступкам. Дать им больше власти над собой и своей продуктивностью.

Разбираемые темы:

Модуль 1. Понятие эмоционального интеллекта. Эмоции как ресурс и как функция. Мотивы и потребности. Источники мотивации. Безоценочность в работе со своими эмоциями.

Практика:

- изучение и анализ своих эмоций и мотивов. Как они возникают, проявляются, что дают и как меняются;
- безоценочное общение и мышление в формате «какое намерение за этим проявлением и какой в нем ресурс?» вместо формата «это хорошо или это плохо?».

Модуль 2. Ценность эмоционального интеллекта. Базовые эмоции. Карта эмоций Плутчика. Состояния раздражения, тревожности, эмоциональной усталости. Выгорание. Стресс. Ресурсные состояния.

Практика:

- осознание и отслеживание эмоций;
- работа с гневом, страхом;
- работа с раздражением, эмоциональной усталостью;
- работа с ресурсными состояниями.

Модуль 3. Мотивы и мотивация. Теория Деси и Райана. Мотивация как следствие неудовлетворенных потребностей. «Полезная и вредная» мотивация. Позитивное намерение. Доступ к своим внутренним реакторам энергии и мотивации. «Должен» и «Правильно» как блокираторы мотивации. Осознанный выбор «Хочу» и «Выбираю» как ключи к энергии действовать.

Практика:

- анализ своих неудовлетворенных потребностей через анализ примеров своего неконструктивного (не полезного) поведения;
- анализ уровня своей мотивации на работе в контексте разных задач и активностей;
- включение мотивации и управление мотивацией через осознание своих мотивов и осознанный выбор;
- приемы и подходы к управлению энергией и мотивацией.

Модуль 4. Работа со своими «ограничениями» (недостаток полезных / избыток вредных привычек). Изменения своего поведения. Саморазвитие как успешная привычка. Commitment как успешная привычка.

Практика:

- определение персональных зон комфорта, зон роста и сдерживающих факторов;
- дизайн нового поведения, освоение новых моделей поведения с помощью эмоционального интеллекта;
- работа с «чувством» ответственности и развитие умения использовать свое «чувство» ответственности.

Модуль 5. Эмоции и их роль в принятии решений. Как принимать осознанные решения. Закрепление материала.

Практика:

- работа с решениями, принятие которых откладывалось или не состоялось;
- проверка решений на «экологичность» по отношению к себе и к окружающим;
- развитие навыка переходить от решения к действию;
- принятие и реализация непростых решений;
- упражнение на закрепление пройденного материала «Радости жизни».

Целевая аудитория:

Для сотрудников всех уровней и особенно для менеджеров проектов и программ, руководителей групп, бизнес-аналитиков, Scrum-мастеров.