ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Тема 1. Эмоции: быть или нет

1.1. Эмоциональная бдительность.

1.2. Эмоциональная компетентность и выбор.

Тема 2. Основные составляющие эмоционального интеллекта

2.1. Самосознание.  
2.2. Самоконтроль.  
2.3. Социальная чуткость.  
2.4. Управление отношениями.

Тема 3. Рефлексивная диагностика. Определение уровня сформированности своей эмоциональной компетентности

3.1. Анализ уровня собственного эмоционального интеллекта.

3.2. Определение собственных точек роста.

Тема 4. Как достичь эмоциональной компетентности

4.1. Личностные установки: уверенность и способность.

4.2. Внимание.

4.3. Идентификация эмоций.

4.4. Выбор.