



Érzelmi intelligencia tréning

A Boldogság Sikerre Motivál.

Az érzelmi intelligencia tréning témakörei:

1. Az érzelmi intelligencia fontossága, alkalmazása
2. Az érzelmi intelligencia 4 lépésének áttekintése
 - Önismeret (felfedezni és megérteni a belső folyamatokat, a saját gondolati, érzelmi és cselekvési szokásainkat)
 - Ön-mesterség (alakítani vagy elfogadni a belső folyamatokat)
 - Ön-motiváció (megfelelő érzelmi tendenciák kialakítása a céljaink elérése érdekében)
 - Empátia (mások érzéseinek, céljainak, meggyőződéseinek figyelembe vétele)
3. Az érzések, az agyi, az idegrendszeri és egyéb testi reakciók kapcsolatának felismerése (neurotudományos alapokon)
4. Saját érzelmi intelligenciánk felfedezése, "nyomógombok", belső ellenállások (mit nem szeretek érezni) és inger-válasz reakcióink felismerése
5. Az empátia alapjai
6. Az empátikus figyelem és kommunikáció elsajátítása - Mindfulness alapokon (Tudatos jelenlét pszichológiája)
7. Az együttérző viselkedés - az együttérző vezetés 3 lépése
 - Kognitív: megértés
 - Affektív: együttérzek veled
 - Motivációs: segítelek céljaid elérésében

A tréningek során alkalmazandó technikai eszközök:

Előadóterem
Projektor
Számítógép (laptop, tablet)
Flipchart

A Tréningen résztvevő trénerek létszáma: 2 fő tréner

A tréning nap tervezett menete:

- Elméleti tudás megosztása (segédanyagok biztosításával)
- Saját érzelmi intelligenciánk felfedezése és megértése meditációs gyakorlatok segítségével
- Saját belső folyamataink harmonizálása (változtatás és elfogadás)
- Kommunikációs, szituációs gyakorlatok mások érzéseinek, gondolatainak felfedezésére
- Az empátikus figyelem és kommunikáció elsajátítása

Az érzelmi intelligencia szerepét (főként a céges tréningek világában) rendszerint alulbecsülik, pedig a vezetői készségek legnagyobb része inkább köthető az EQ-hoz mint az intelligenciához, intellektushoz.

Tréningünk alapja az érzelmi intelligencia fejlesztésének 4 alapvető lépése köré épül, melyek alkalmazása biztosítja az egyén fejlődését és teszi ezen folyamat hatását kiemelkedően tartóssá.

1. Önismeret

Az önismeret alatt azt értjük, hogy az egyén képes megfigyelni a saját gondolati, érzelmi és cselekvési válaszait, legyen szó bármilyen helyzetről. Ekkor pontosan tudjuk és érezzük, hogy mely helyzetekben állunk ellen a bennünk megjelenő gondolatoknak, mikor uralkodnak el felettünk a negatív érzelmek és ekkor pontosan miképp reagálunk. Ezen rendszert térképezzük fel magunkban a tréning első részében, meditációs és egyéb módszerekkel.

2. Ön-mesterség

Ebben a részben a résztvevők megtanulják, miképp kezeljék, fejlesszék az eddigi megszokott érzelmi válaszaikat, cselekvéseiket. Elsajátítják azon megközelítéseket és módszereket, amelyek segítségével békébe kerülnek saját gondolatvilágukkal és érzelmeikkel, és képesek lesznek azok kezelésére a gyakorlatban.

3. Ön-motiváció

Ebben a részben a résztvevő saját magához fűződő érzelmeivel kerül tisztába, az önbecsülésre, önértékelésre és az önbizalomra fókuszálva. Ezek fejlesztésével és erősítésével az egyén közelebb kerül a teljesítményének fokozásához és céljai eléréséhez.

4. Empátia

A tréning ezen szakaszában a résztvevő már azokkal az ismeretekkel találkozik, és azon képességeit fejleszti, amelyekkel már mások érzéseire, és meggyőződésére képes figyelmét irányítani. Felismeri azokat, és ezen túlmenően képes saját magát, vagy a szituációt, amelyben szerepel a másik ember nézőpontjain és véleményén keresztül megvizsgálni. Ennek segítségével sokkal inkább képes csapatban dolgozni, vagy embereket vezetni.

Ebben a részben gyakoroljuk az empátikus figyelem és kommunikáció módszertanát is.

A tréning befejező részében az együttérző viselkedésről és vezetésről esik majd szó, melynek 3 lépését különböztetjük meg.

1. Kognitív (mások megértése)

2. Affektív (együttérzés másokkal)

3. Motivációs (az a hozzáállás a másik emberhez, amikor a saját céljaink figyelembe vétele mellett a másikat is szeretnénk hozzásegíteni az ő vágyaihoz).

A tréning során szerezhető kompetenciák:

1. Résztvevő képes lesz felismerni a saját érzelmi reakcióit.
2. Résztvevő képes lesz elfogadni és megváltoztatni az érzelmi reakciókat követő cselekedeteit.
3. Résztvevő elsajátítja azon módszereket, amelyekkel fejlesztheti az önbecsülését, önértékelését és önbizalmát.
4. Résztvevő képes lesz felismerni, figyelembe venni mások érzelmeit és meggyőződését.
5. Résztvevő elsajátítja az empátikus figyelem és kommunikáció készségeit.
6. Résztvevő képes lesz alkalmazni az együttérző viselkedés és vezetés módszertanát.

Tréning időtartama: 1 vagy 2 nap

Tréning létszám: 10-20 fő

Utánkövetés: Team vagy egyéni coaching