

„Inteligencja emocjonalna jako skuteczne narzędzie w kontaktach międzyludzkich”

Opis szkolenia:

Szkolenie jest oparte na autodiagnozie własnego sposobu zachowania i odczuwania w kontaktach z ludźmi (klienci, współpracownicy, bliscy). Podczas zajęć pracujemy zarówno nad zmianą sposobu zachowania oraz nad zrozumieniem jego mechanizmów, przyczyn oraz nad lepszym uświadomieniem sobie emocji, których zazwyczaj doświadczamy. Celem kursu jest to, by każdy biorący w nim udział przyjrzał się swoim mocnym stronom i świadomie z nich korzystał podczas kontaktów z ludźmi, by dostrzegł swoje słabe punkty i na tej podstawie stworzył indywidualny plan rozwoju. Dążymy do tego, by lepiej poznać siebie i innych oraz

rozpocząć pracę nad własnym "stylem interpersonalnym". Efekty osiągnane przez uczestników to: większa świadomość uczuć własnych oraz uczuć innych ludzi, skuteczniejsze kierowanie własnymi emocjami, tak, by były one sprzymierzeńcem w codziennych działaniach, lepsza

umiejętność słuchania innych ze zrozumieniem, większa świadomość mechanizmów własnego działania, umiejętność udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych.

Uzyskane umiejętności:

- większa świadomość uczuć własnych oraz uczuć innych ludzi
- skuteczniejsze kierowanie własnymi emocjami, tak, by były one sprzymierzeńcem w codziennych działaniach
- lepsza umiejętność słuchania innych ze zrozumieniem i cierpliwość wobec innych
- większa świadomość mechanizmów własnego działania
- umiejętność udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych
- umiejętność rozróżniania i nazywania emocji
- większa świadomość zależności między własnymi przekonaniem i potrzebami a emocjami

Program szkolenia:

1. Emocje – wszystko , co warto o nich wiedzieć

- Czym są emocje, po co je odczuwamy, skąd się biorą?
- Nazywanie emocji własnych oraz emocji innych ludzi
- Czym jest inteligencja emocjonalna, czym jest dojrzałość emocjonalna?

2. Świadomość emocji i umiejętność korzystania z nich- praca nad „oswajaniem” uczuć

- Ćwiczenia związane z poszerzaniem świadomości własnych emocji pojawiających się w sytuacjach zawodowych
- Praca nad następującymi zagadnieniami:
 - na czym polega różnica między świadomością uczuć własnych a świadomością uczuć innych ludzi?
 - jak okazywać emocje?
 - jak odczytywać emocje u innych?
 - jak wpływać na emocje innych ludzi w sposób świadomy
 - na czym polega gotowość do przyjmowania i wyrażania uczuć \ "pozytywnych\ " i \ "negatywnych\ " ?
 - jak kierować swoim zachowaniem gdy czujemy silne emocje?
 - czy da się kontrolować emocje?
 - w jaki sposób korzystać z wiedzy o emocjach w codziennych kontaktach z klientami i (współ)pracownikami?
- Przekonania jako źródło powstawania emocji: praca nad modyfikacją nieużytecznych przekonań
- Nawyki, które wywołują nieprzyjemne emocje: praca nad ich zmianą

3. Stres – jako szczególna zbitka nieprzyjemnych emocji: jak sobie z nim radzić, jak z niego korzystać?

- czym jest stres

- jak powstaje

- nad czym możemy panować, a co jest poza naszą kontrolą?

- praca z przekonaniami wywołującymi lęk

- techniki relaksacyjne

- profilaktyka radzenia sobie ze stresem

4. Komunikacja z ludźmi a inteligencja emocjonalna

- słuchanie innych ze zrozumieniem przy zachowaniu przestrzeni dla siebie
- umiejętność wyrażania swoich opinii, oczekiwań i potrzeb pomimo (czasem) nieprzyjemnych uczuć
- efektywna i satysfakcjonująca współpraca z ludźmi oparta na empatii wobec innych i siebie
- co zamiast agresji? Czym jest zachowanie agresywne? Jak pracować nad sobą by je ograniczyć, jak pracować nad sobą by asertywnie reagować na agresję innych
- udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnych
- zadawanie pytań, parafrazowanie, interpretowanie, klasyfikowanie, nie-ocenianie, odzwierciedlanie – w kontekście trudnych emocjonalnie sytuacji
- model von Thuna jako sposób manipulację i komunikowanie nie wprost

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- mini wykłady w Power Point
- gry zespołowe i ćwiczenia w grupach
- dyskusja na forum
- odgrywanie ról
- praca z kamerą i analiza uzyskanego materiału
- mini filmiki szkoleniowe

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia