

„Zarządzanie Emocjami w kontaktach międzyludzkich”

Opis szkolenia:

Szkolenie skupia się na rozwijaniu inteligencji emocjonalnej jako kluczowego narzędzia w efektywnych interakcjach międzyludzkich. Uczestnicy będą pracować nad autodiagnozą swoich reakcji i odczuć w kontaktach z innymi ludźmi, takimi jak klienci, współpracownicy i bliscy. Poprzez analizę mechanizmów własnego zachowania i zrozumienie powstawania emocji, uczestnicy będą tworzyć plan rozwoju, wykorzystując swoje mocne strony i identyfikując obszary do poprawy. Celem szkolenia jest zwiększenie świadomości uczuć własnych i innych, skuteczniejsze zarządzanie emocjami oraz rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej. Efekty osiągnięte 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.

Uzyskane umiejętności:

- Zwiększona świadomość własnych i cudzych emocji
- Skuteczniejsze kierowanie własnymi emocjami w codziennych sytuacjach
- Poprawiona umiejętność empatycznego słuchania i zrozumienia innych
- Lepsze zrozumienie mechanizmów własnego zachowania
- Umiejętność udzielania i przyjmowania konstruktywnej informacji zwrotnej
- Rozpoznawanie i nazwanie emocji
- Zwiększona świadomość związku między przekonaniami a emocjami

Program szkolenia:

1. Emocje: Definicja i Zrozumienie

- Czym są emocje, dlaczego je odczuwamy i skąd się biorą?
- Nazywanie własnych emocji oraz rozpoznawanie emocji u innych ludzi.
- Inteligencja emocjonalna i jej znaczenie w życiu codziennym.

2. Świadomość Emocji i Ich Wykorzystanie

- Ćwiczenia zwiększające świadomość własnych emocji, zwłaszcza w kontekście sytuacji zawodowych.
- Różnica między rozumieniem własnych emocji a emocji innych osób.
- Techniki radzenia sobie z silnymi emocjami oraz kontrola nad nimi.
- Znaczenie pozytywnych i negatywnych emocji w relacjach z klientami i współpracownikami.

3. Zarządzanie Stresem

- Definicja stresu i jego mechanizmy.
- Elementy, na które możemy mieć wpływ, a które są poza naszą kontrolą.
- Techniki relaksacyjne i profilaktyka radzenia sobie ze stresem.
- Praca z przekonaniem wywołującym lęk i ich modyfikacja.

4. Komunikacja a Inteligencja Emocjonalna

- Słuchanie ze zrozumieniem i szacunkiem wobec innych osób.
- Wyrażanie własnych opinii i potrzeb w sposób asertywny.
- Skuteczna współpraca oparta na empatii.
- Unikanie agresji i reagowanie asertywnie na agresywne zachowania.
- Umiejętność udzielania i przyjmowania konstruktywnej informacji zwrotnej.
- Wykorzystanie modelu von Thuna w komunikacji.

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