

Szkolenie:

Inteligencja emocjonalna

Tytuł szkolenia: Inteligencja emocjonalna

Kategoria: Efektywność osobista

Czas trwania: 2 dni

Kontakt w temacie organizacji szkolenia:

Go Skills:

tel.: +48 881 203 303

email: info@goskills.pl

www.goskills.pl

Wstęp

Myśląc o inteligencji emocjonalnej warto mieć na uwadze cytaty Carla Gustava Junga: „Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie kierowało ono Twoim życiem, a ty będziesz nazywał je przeznaczeniem.” Póki nie staniemy się świadomi, że czegoś potrzebujemy, to nie będziemy wiedzieć, że powinniśmy to rozwijać. W inteligencji emocjonalnej niezwykle istotna jest autorefleksja, czyli świadomość tego czego potrzebuję by być jeszcze lepszym pracownikiem, członkiem rodziny, liderem lub po prostu lepszym człowiekiem. Niezależnie od pełnionej funkcji, w grupie lub w organizacji ważne jest byśmy pamiętali, że możemy służyć innym tym jacy jesteśmy i, że możemy się w tym doskonalić.

Cele szkolenia

- Nabycie umiejętności rozpoznawania uczuć i emocji i reagowania na bodźce z zewnątrz i z wewnątrz
- Nabycie umiejętności asertywnej rozmowy oraz zachowania w trudnych rozmowach
- Zrozumienie różnic między ludźmi na poziomie wartości
- Wypracowanie kodeksu zasad komunikacji w codziennej pracy (co JA mogę zrobić w relacji z innymi?)
- Zrozumienie roli stresu i nauczenie się zasad zarządzania sobą w stresie

Korzyści dla uczestników

- Wzrost samokontroli emocjonalnej w kontaktach z ludźmi i wzrost pozytywnego wpływu na nich
- Pozytywne oddziaływanie na współpracowników poprzez stworzenie środowiska zaufania i pozytywnego dialogu
- Poznanie własnych obszarów do rozwoju w kontekście radzenia sobie z emocjami i wypracowanie sposobów na zarządzanie nimi
- Wzrost satysfakcji z prowadzenia trudnych rozmów
- Zmniejszenie poziomu stresu wobec czynników stresogennych w kontaktach z ludźmi
- Efektywniejsze zarządzanie własną energią i dzięki temu większa efektywność pracy

Metody pracy

Szkolenie realizowane będzie metodą warsztatową. Uczestnicy poprzez wykonywanie ćwiczeń i odgrywanie scenek zapoznają się z różnymi praktycznymi narzędziami poprawiającymi efektywność ich pracy. Stawiamy na praktykę, ciekawe ćwiczenia i maksymalną aktywizację uczestników. Część wykładowa ograniczona jest do niezbędnego minimum. Dajemy możliwość analizowania własnego doświadczenia biznesowego. Jednym z warunków intensywnego uczenia się jest przyjazna dobra atmosfera, jaką wspólnie z uczestnikami tworzą odpowiednio dobrani eksperci Go Skills.

Zagadnienia, które poruszamy:

1. Wprowadzenie do IE

- Wyznaczenie indywidualnych celów szkoleniowych
- Definicja, składowe i rola IE
- Znaczenie rozwijana IE w życiu każdego człowieka

CEL: Zaangażowanie uczestników, określenie ich celów i potrzeb do wypracowania odpowiedzi w ciągu całego szkolenia, zrozumienie znaczenia IE.

2. Emocje a świadomość

- Zdefiniowanie roli emocji w trudnych sytuacjach
- Słów kilka o ludzkim „gadzi mózgu”
- Czynniki kształtujące emocje
- Rola świadomości w zarządzaniu emocjami
- Pytania do emocji czyli jak dać radę z negatywnymi emocjami
- Mini-diagnoza inteligencji emocjonalnej z omówieniem
- Uczucia i emocje – rozpoznawanie, nazywanie i wpływ na działanie w codziennym życiu

CEL: Rozpoznanie emocji i ich wpływu na codzienne funkcjonowanie, przećwiczenie wyobrażeń i narracji w procesie przeżywania emocji oraz określanie potrzeb, które za nimi stoją, identyfikacja emocji u siebie i innych

3. Asertywność a IE

- Autodiagnoza poziomu asertywności z omówieniem agresji, uległości i asertywności
- Mini-trening asertywnych odpowiedzi i pytań
- Koszty emocjonalne, przyczyny i konsekwencje niewłaściwych i właściwych zachowań
- Koncepcja terytorium psychologicznego
- Komunikaty JA i TY w służbie JA i TY

CEL: Umiejętne stosowanie asertywnych odpowiedzi i pytań, poznanie konsekwencji nieasertywnych zachowań, zadbanie o stawianie granic oraz porozumiewanie się nieatakujące drugiego człowieka nawet w trudnej sytuacji

4. Tożsamość i wartości w rozwoju IE

- Poziomy neurologiczne Roberta Diltsa - tożsamość a satysfakcja z życia i pracy na co dzień
- Wartości jako drogowskaz naszych działań
- Zbudowanie indywidualnego obrazu uczestnika pod kątem wartości
- Implikacje świadomości wartości na emocje i myślenie o sobie i innych
- Każdy ma inny zestaw wartości i tak jest OK

CEL: Budowanie pozytywnego nastawienia do siebie samego i do innych, jako warunek skutecznego porozumiewania się otwartego na rozwiązania; zrozumienie możliwego źródła emocji i zarządzania nimi; uświadomienie sobie, dlaczego nie można żyć wbrew wartościom i jak szanować wartości innych osób.

5. Feedback afirmujący i korygujący

- Docenianie siebie jako podstawa dobrego nastawienia do innych
- Identyfikacja swoich mocnych stron u umiejętność mówienia o nich
- Umiejętne docenianie innych – formuła doceniania
- Feedback korygujący jako prezent dla drugiej osoby
- Formuła feedbacku korygującego

CEL: Umiejętne docenianie siebie i innych, przez to budowanie zaufania do siebie i innych; nauka feedbacku korygującego jako elementu budującego relacje

6. Jak jestem OK – Ty jesteś OK

- Budowanie zaufania poprzez podejście JA OK – TY OK
- Biała kartka – zawsze zaczynaj od siebie
- Rola pytań w rozmowie, w której dajemy przestrzeń drugiej osobie

CEL: Identyfikacja nastawienia do drugiej osoby i zrozumienie, jak nastawienie decyduje od samego początku o wyniku komunikacji, rozwój umiejętności pozytywnego nastawienia mimo „trudnej przeszłości”.

4. Komunikacja jako system sygnałów zakodowanych

- Elementy werbalne, parawerbalne i niewerbalne
- Jak cię widzą taki jesteś – czyli co komunikujemy sobą i co chcemy zmienić?
- Ułożenie prostego elementarza podstawowych zasad do używania na co dzień

- Odkodowywanie sygnałów i ich interpretacja – co, jeśli odczytujemy negatywne sygnały?

CEL: Zrozumienie roli komunikacji poprzez wszystkie kanały oraz wypracowanie najważniejszych zasad i elementów do rozwoju; Nauka odczytywania kodów i spójnego komunikowania.

5. Stres i kontrola nad emocjami a zapal i wytrwalosc w pracy

- Diagnoza reakcji na czynniki stresogenne
- Zarządzanie sobą w stresie
- Work-life balance jako warunek efektywnej pracy
- Współdziałanie w sytuacjach stresujących

CEL: Identyfikacja stresogennych sytuacji i poziomu adaptacji, nauka zarządzania sobą w sytuacjach stresowych, poznanie sposobów na utrzymanie odpowiedniego poziomu energii w życiu oraz pozytywnego wpływu na współpracowników