

Inteligencja emocjonalna

Cele szkolenia

- Analiza silnych i słabych stron własnej osobowości.
- Wykorzystanie emocji w procesie myślenia i podejmowania decyzji.
- Doskonalenie technik efektywnej komunikacji.
- Budowanie wspólnoty w ramach realizacji celów organizacyjnych.

Tematy poruszane na szkoleniu

- Definicja pojęcia "inteligencja emocjonalna":
 - składniki inteligencji emocjonalnej
 - znaczenie inteligencji emocjonalnej w poszczególnych zawodach
- Emocje człowieka:
 - definicja emocji
 - rodzaje podstawowych emocji
 - wpływ emocji na: myślenie, budowanie relacji, podejmowanie decyzji
- Ekspresja emocji:
 - diagnozowanie i wyrażanie własnych emocji
 - wyrażanie pozytywnych i negatywnych emocji sytuacjach społecznych
 - kontrolowanie emocji
- Otwartość emocjonalna:
 - reguły społeczne, tworzące bariery w wyrażaniu emocji
 - obawa przed modyfikacją samooceny
 - obawa przed urażeniem
- Typy osobowości:
 - różnice indywidualne, stałe czy elastyczne
 - rodzaje typologii (klasyczna, Jung, Eysenck)
- Autodiagnoza własnego typu osobowości:
 - kwestionariusz autodiagnozy
- Elementy efektywnej współpracy:
 - różnice indywidualne, jako bariera w komunikacji
 - wpływ typów osobowości na efektywną współpracę
- Diagnoza typu osobowości współpracownika:
 - obserwacja behawioralna
 - obserwacja leksykalna
- Wpływ typów osobowości na współpracę w organizacji:
 - komunikacja z różnymi typami osobowości
- Umiejętność oddziaływania na emocje innych:
 - docenianie
 - konstruktywna krytyka
 - wyrażanie opinii
 - odmawianie