

## EQ. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

---

### ЦЕЛИ:

Повышение личной эффективности путем развития эмоциональной компетентности

### В ПРОГРАММЕ:

#### Распознавание эмоций

- Разновидности эмоций
- Переживание эмоций
- Практические методы распознавания своих эмоциональных состояний
- Методы восприятия и распознавания эмоций собеседника
- Метод осознанной интуиции

#### Эмоциональная компетентность в общении

- Умение слышать за пределами слов
- Развитие способности достоверно воспринимать информацию
- Способы эффективного донесения информации
- Умение создавать благоприятный эмоциональный фон
- Методы убеждения и аргументации, ориентированные на собеседника

#### Трансформация негативных эмоций

- Причины возникновения напряжения
- Умение «остановиться» в эмоциональной ситуации
- Способность не зависеть от эмоционального состояния собеседника
- Обучение видеть факты и взаимодействовать с фактами
- Способность конструктивно разрешать ситуации

#### Своевременность в моменты изменений

- Реакции на непредвиденные ситуации
- Развитие личной устойчивости и гибкости в моменты изменений
- Умение распознать открывающиеся возможности
- Умение использовать неожиданные ситуации
- Методы развития интуиции

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (90% практика):

---

- Тематические кейсы
- Информационные сообщения
- Групповые обсуждения
- Мозговые штурмы
- Моделирование ситуаций реального опыта
- Тематические упражнения
- Ролевой тренаж
- Упражнения на синтез полученного опыта
- Персональная обратная связь

