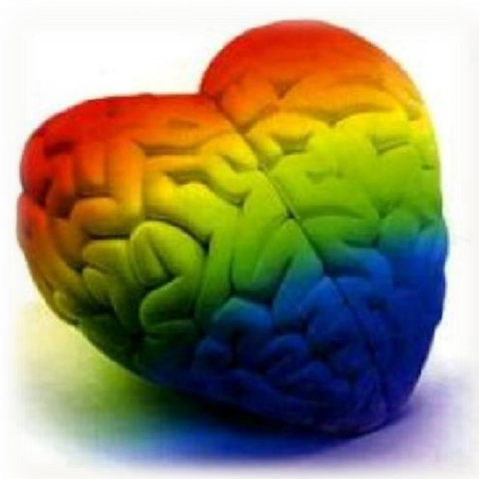

Программа тренинга

Эмоциональный интеллект на рабочем месте



В самом прямом смысле мы имеем два мозга — один из них мыслит, а другой чувствует (Дэниел Гоулман)

Эмоциональный интеллект на рабочем месте: описание тренинга

Целевая аудитория тренинга

Все сотрудники компании, которым необходимо эффективно взаимодействовать с коллегами, учитывая не только рациональные, но и эмоциональные аспекты коммуникации

Цель тренинга

Освоение концепций, методов и прикладных техник развития и реализации эмоционального интеллекта на рабочем месте

Идея тренинга

Эмоциональный интеллект - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. В современной организации высокий эмоциональный интеллект становится решающим фактором успеха, одним из основных конкурентных преимуществ, ведь невнимание к эмоциональной составляющей дела приводит к профессиональному выгоранию, демотивации, снижению лояльности и производительности персонала.

Данный тренинг построен на идее о том, что сначала необходимо добиться от участников осознания ими реальных зон роста в этой сфере и понимания влияния эмоционального интеллекта на их продуктивность. Опираясь на этот мотивационный ресурс участников, тренер предлагает простые и действенные модели и техники развития и реализации эмоционального интеллекта в рабочих ситуациях.

Формы и методы проведения тренинга

Презентации тренера, структурированные дискуссии, анализ демонстрационных видеофрагментов (ролевая модель), анализ видеозаписи выступлений участников (рефлексия), командные и индивидуальные упражнения, направленные на осознание, пробу и тренировку навыков участников, развивающая обратная связь тренера.

Размер группы

6 – 14 человек

Продолжительность тренинга

2 тренинговых дня по 9 часов (включая 1 час обеденного перерыва и две кофе-паузы по 15 минут)

Знания: после тренинга участники будут способны лучше описать

- Главные составляющие эмоционального интеллекта (ЭИ): самосознание, самоконтроль, социальная чуткость (эмпатия) и построение отношений
- Актуальные области реализации ЭИ в бизнесе: самомотивация, понимание и мотивация других (подчиненные, коллеги, партнеры), внедрение инноваций
- Концепции и техники развития и применения самосознания и самоконтроля: кривая переживаний Э. Кюблер-Росс, техники самообладания М. Гоулстона, техники генерации позитивного настроения в сложных ситуациях: рефрейминг содержания и контекста
- Отличие позитивного реализма (по Джиму Коллинзу) и наивного (выгорающего) оптимизма
- Барьеры и драйверы понимания других по К. Роджерсу
- Концепция эмпатии А. Меграбяна
- Техники развития и применения эмпатии: внимание к невербальной составляющей, корректная проверка понимания и активное слушание
- Концепция резонансного (в противовес диссонансному) влияния на коллег
- Техники развития и применения ЭИ в сфере построения отношений: принятие, присоединение и воодушевляющее позитивное влияние

Навыки: после тренинга участники будут способны лучше сделать

- Выделять из потока рабочих событий ситуации, в которых эмоциональный интеллект является решающим фактором успеха
- Четче осознавать и нивелировать свои нежелательные эмоции, используя техники самообладания
- Генерировать позитивный настрой в сложных рабочих ситуациях
- Быстрее и точнее понимать эмоции других
- Принимать позицию других и демонстрировать присоединение
- Воодушевлять, резонируя с ценностями

Ценности: после тренинга участники будут чаще и активнее стремиться

- Учитывать эмоциональную составляющую в работе
- Позитивно реагировать на сложные ситуации
- Стремиться к разрешению конфликтов и налаживанию доброжелательных рабочих взаимоотношений

Программа тренинга «Эмоциональный интеллект на рабочем месте»

Время	Активности 1-го дня
9:00 – 10:30	<p>Введение в тренинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представление тренера. Цель тренинга. Содержание. Правила. • Сбор ожиданий и знакомство участников • Упражнение в 3-х командах «Комикс: когда эмоции были решающим фактором в рабочей ситуации». • Заполнение теста «Эмоциональный интеллект» • Мини-лекция «Концепция эмоционального интеллекта. Исследования позитивного влияния ЭИ на бизнес-результаты. Главные составляющие ЭИ» • Демонстрационный видеофрагмент • Обсуждение комиксов: о каких составляющих шла речь?
10:30 – 10:45	Кофе-брейк
10:45 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение результатов теста «Эмоциональный интеллект»: какие ваши зоны роста? <p>Блок 1. Самосознание и самоконтроль</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ролевая игра для двух добровольцев «Конфликтная ситуация». Обсуждение по «горячим следам» и запись эмоций участников с их слов на флипчарт. Ведется видеозапись. • Мини-лекция «Кривая переживаний Э. Кюблер-Росс» • Демонстрационный видеофрагмент • Обсуждение эмоций участников ролевой игры «Конфликтная ситуация: как шли по кривой переживаний? Где «застревали?» • Мини-лекция «Техники самообладания М. Гоулстона» • Демонстрационный видеофрагмент
13:00 – 14:00	Обед
14:00 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> • Отработка техник самообладания: осознанное и быстрое прохождение по «кривой переживаний» • Мини-лекция «Неконструктивные стратегии «застревания» в негативных эмоциях. Техники генерации позитивного настроения в сложных ситуациях: рефрейминг содержания и контекста. Отличие позитивного реализма (по Джиму Коллинзу) и наивного (выгорающего) оптимизма» • Демонстрационный видеофрагмент • Индивидуальное упражнение «Осуществите рефрейминг» и обсуждение результатов в большой группе <p>Блок 2. Социальная чуткость (эмпатия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заполнение теста «Эмпатия» (А. Меграбян)
15:30 – 15:45	Кофе-брейк
15:45 – 17:40	<ul style="list-style-type: none"> • Ролевая игра для двух добровольцев «Сложная рабочая ситуация». Группа пытается угадать эмоции участников • Обсуждение и сверка результатов работы группы с эмоциями участников • Мини-лекция «Социальная чуткость: правильное понимание и толкование эмоций других. Идеи К. Рождерса о барьерах в общении» • Демонстрационный видеофрагмент • Обсуждение результатов теста «Эмпатия»: какие ваши зоны роста? • Индивидуальное упражнение «Опишите эмоции своего коллеги в течение дня»
17:40 – 18:00	Подведение итогов 1-го дня тренинга

Программа тренинга «Эмоциональный интеллект на рабочем месте»

Время	Активности 2-го дня
9:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> Презентация «Повтор тем первого дня» <p>Блок 2. Социальная чуткость (эмпатия) - продолжение</p> <ul style="list-style-type: none"> Тест «Активное слушание» Мини-лекция «Техники развития эмпатии: внимание к невербальной составляющей, корректная проверка понимания и активное слушание» Демонстрационный видеофрагмент Отработка техник развития эмпатии в ролевых играх (в тройках, двое играют, третий – наблюдает, после обсуждения – смена ролей) Игра «Новый цвет логотипа» с обсуждением по «горячим следам» и видеозаписью
10:30 – 10:45	Кофе-брейк
10:45 – 13:00	<p>Блок 3. «Построение отношений»</p> <ul style="list-style-type: none"> Мини-лекция «Содержание блока ЭИ «Построение отношений» Демонстрационный видеофрагмент Обсуждение видеозаписи игры «Новый цвет логотипа»: кто как влиял на коллег, какие зоны роста Мини-лекция «Влияние. Манипуляция и ее «токсичность». Эффективность позитивного влияния». Ролевая игра (2 команды готовят делегатов) «Повлияйте позитивно». Обсуждение «по горячим следам», видеозапись Мини-лекция «Резонанс и диссонанс с ценностями человека при влиянии» Демонстрационный видеофрагмент Обсуждение видеозаписи игры «Повлияй позитивно»: когда резонировали, а диссонировали?
13:00 – 14:00	Обед
14:00 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> Мини-лекция «Мало понять эмоции. Надо реально принять и присоединиться: техники» Демонстрационный видеофрагмент Ролевая игра (2 команды готовят делегатов) «Прими и присоединись». Обсуждение «по горячим следам» и советы тренера Отработка техник принятия и присоединения в ролевых играх (в тройках, двое играют, третий – наблюдает, после обсуждения – смена ролей)
15:30 – 15:45	Кофе-брейк
15:45 – 17:40	<ul style="list-style-type: none"> Командное упражнение «Воодушеви коллег» Мини-лекция «Техники воодушевляющего позитивного влияния» Демонстрационный видеофрагмент Обсуждение видеозаписи упражнения «Воодушеви коллег» Отработка техник воодушевляющего позитивного влияния в ролевых играх (в тройках, двое играют, третий – наблюдает, после обсуждения – смена ролей)
17:40 – 18:00	<p>Заккрытие тренинга</p> <ul style="list-style-type: none"> Презентация «Темы тренинга: кратко и правила работы после тренинга: приоритеты, начать в ближайшие 2 дня, не останавливаться в отработке!» Обсуждение в зон ближайшего развития участников и обязательств о внедрении новых техник