





Эмоциональный интеллект

 День 1

 8 академических часов

 Кофе-паузы днем и вечером

10:00–10:30

Эмоциональный интеллект

Практическая польза EQ. Отличия IQ от EQ. Упражнение на определение уровня эмоционального интеллекта

10:30–10:50

Понимание себя

Саморефлексия. Способы саморефлексии: Сознательный, бессознательный, телесный. Практическое упражнение «Способы самоанализа»

10:50–11:50

Базовые эмоции

Особенности базовых эмоций. Экологичное выражение эмоций. Техника «Я-сообщения»

Перерыв

11:50–12:05

12:05–13:00

Эго-состояния личности

Модель эго-состояний: Внутренний родитель, Внутренний Взрослый, Внутренний Ребенок. Как проявляются эго-состояния, виды и особенности. Практические упражнения

Обеденный перерыв

13:00–14:00

14:00–14:30

Управление отношениями

Эмпатия. Практическая польза эмпатии. Техника активного слушания


14:30–15:45

Межличностное взаимодействие


Транзакции: как общаться с другими, чтобы «попадать в точку». Личные границы: как с помощью транзакций отстоять личные границы

Перерыв

15:45–16:00

 День 1

 8 академических часов

 Кофе-паузы днем и вечером

16:00–16:30

Критика

Отличие конструктивной критики от токсичной. Правило развивающей обратной связи

16:30–17:10

Конфликтные состояния

Конфликты: здоровые и нездоровые. Как отличить здоровый конфликт от пассивной агрессии. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Практические упражнения

17:10–17:30

Сессия вопросов и ответов

Завершение семинара