



## *Érzelmi Intelligencia a munkahelyen*

**A képzés célja:** A munkatársak érzelmi intelligenciájának növelése, ezáltal a munkahelyi környezetben felmerülő érzelmi kihívások könnyebb kezelése és az együttműködés fejlesztése. Az Érzelmi Intelligencia (EQ), a saját és mások érzelmeinek felismerését és kezelését jelenti. Az üzleti élet minden szintjén kulcs fontosságú készség együttes, amely tudatos munkával, kitartással nagymértékben fejleszthető. A képzés során az EQ 5 területe közül 3 területtel fogunk kiemelten foglalkozni.

### **Célcsoport:**

- Vezető és nem vezető kollégák egyaránt

### **Időtartam / formátum:**

- 2x8 nap F2F képzési formában
- 4x4 óra virtuális képzési formában

### **Résztevők, oktatók:**

- Személyes: 6-12 fő
- Virtuális: 5-8 fő
- 1 trénerrel

### **Módszertani / képzési elemek:**

- Programra szabott kérdőív
- Digitális felkészülési anyagok
- Peer coaching a tréning alkalmak között / után

### **A programhoz ajánlott Skillsoft tanulási modul:**

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE

### **Témakörök:**

- Az Érzelmi Intelligencia üzleti haszna és értéke
- Az EQ és IQ összehasonlítása
- AZ EQ 5 területe
- Érzelmi check-in – érzelmeink felismerése
- Az érzelmi szótárunk bővítése
- Érzelmi felelősségvállalás – személyes és üzleti helyzetekben
- Forró gombjaim: Mitől veszttem el az önkontrollt?
- Az önkontroll 3 mögöttes mechanizmusa: projekció, fixáció, identifikáció
- Érzelem és problémafókuszú megküzdés különbsége
- Érzelmeink kifejezése: mikor és hogyan tegyük ezt?
- A belső beszédünk kontrollja: mit mondjunk magunknak emocionális helyzetekben?
- Rövid és hosszú távú önkontroll technikák
- Érzelmek vs. logika felismerése egy döntéshelyzetben
- Valódi empátia kifejlesztése és használata
- Mások érzelmeinek észlelése, elismerése és nyugtázása
- A helyes időzítés művészete az együttműködésben, párbeszédekben
- Mások jelzéseinek felismerése: testbeszéd, hangtónus, szünetek, szemmozgás mimika,
- Intenzív érzelmek kezelése: a csendtől a megoldásig