

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НАЧИНАЕТ И ВЫИГРЫВАЕТ

## Тренинг

### О чем

Открытие эмоционального интеллекта - одно из важнейших открытий последнего времени. Многие увидели в нем практическую пользу для повышения своей эффективности и эффективности организации. Владение описанными в теории инструментами позволяет избежать многих конфликтов между руководителями и подчиненными, между родителями и детьми, между мужьями и женами. Позволяет более эффективно мотивировать себя и других людей на решение задач. Позволяет быстро восстанавливаться после стрессовых нагрузок и более результативно использовать энергию для достижения целей. Можно без преувеличения сказать, что EQ - ключ к управлению собой и другими людьми. И, в отличие от грубых манипуляций и давления, оставляющих неприятный осадок, этот тип управления позитивен, он окрыляет, творчески заряжает, мотивирует к развитию отношений с тем, кто эти методы использует.

### Программа

- что такое эмоциональный интеллект, его место среди других видов интеллекта и необходимость развития
- эмоции как основа человеческого поведения
- четыре типа эмоциональных состояний
- как вырваться из зависимости «стимул-реакция»
- как управление эмоциональным состоянием делает нас успешнее и счастливее
- EQ: распознавание, управление, использование
- управление гневом
- эмоциональная картина мира и шансы на успех
- стратегическое управление настроением
- преимущества эмоционального интеллекта перед когнитивным
- женщины и мужчины: общее и различное в стратегиях EQ
- негативные эмоции: нейтрализация, переключение, использование
- позитивные эмоции: усиление, концентрация, использование
- эмоциональный интеллект и управление мотивацией
- EQ и энергия инстинктов

- как развивать эмоциональный интеллект
- управление собой через управление эмоциональным состоянием
- технология подачи и получения обратной связи
- долгосрочные и краткосрочные стратегии управления эмоциями

## **Результат**

На тренинге “Эмоциональный интеллект начинает и выигрывает” ведущий передает участникам несколько простых, но действенных техник использования новейших разработок в области эмоционального интеллекта, которые могут быть применены немедленно. Эксперименты, подтверждающие действенность техник, будут проведены непосредственно в зале. Участники тренинга смогут провести тестирование своей способности распознавать, корректировать и использовать собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей. Активное взаимодействие участников тренинга, интенсивная работа над собственным материалом дадут возможность приступить к реализации намеченного немедленно и через короткое время прийти к конкретным результатам. Тренинг проходит в непринужденной игровой атмосфере, но участники должны быть готовы работать с большим объемом контента и применять его в упражнениях.

## **Кто ведет тренинг**

Самый успешный бизнес-тренер России Радислав Гандапас. Сертифицированный тьютор по эмоциональному интеллекту, обучавшийся у одного из авторов концепции EQ Дэвида Карузо (Йельский университет). Трижды обладатель премии “Тренер года”. Самый известный в России специалист по лидерству. Автор 8 книг, издаваемых в четырех языках в разных странах мира. Лауреат книжной премии Рунета 2013 за лучшую деловую книгу года. Радислав - постоянный эксперт в передачах федеральных телеканалов и на страницах ведущих деловых изданий. В числе его клиентов МТС, Сбербанк, Альфа-банк, РЖД, Сибур, Русский алюминий, Норильский никель, российские представительства IBM, BP и MTV, Олимпийский комитет Сочи-2014.

**Персональный сайт [www.radislavgandapas.com](http://www.radislavgandapas.com)**