

Авторский тренинг Игоря Рейника «Эмоциональный интеллект. Когда чувства и разум не спорят»

Введение

Далеко не всегда эмоции помогают нам в работе. Порой мы злимся или расстраиваемся в совершенно неподходящий момент. И наоборот, бывает так, что мы сдерживаем свои настоящие эмоции в тот момент, когда стоило бы их проявить. Неумение управлять своими эмоциями приводит к стрессам, конфликтам внутри коллектива и с контрагентами, и, как следствие, к ухудшению общих показателей всей организации.

Исследования показали, что владение эмоциональным интеллектом (EI) намного важнее для успеха в делах, чем высокий показатель коэффициента интеллекта (IQ). Данное обучение поможет Вам и Вашим сотрудникам не только освоить необходимые приёмы управления своим эмоциональным состоянием, но и научиться эффективно влиять на чувства людей вокруг Вас. В основу тренинга легли авторские разработки бизнес-тренера Игоря Рейника.

Цели обучения

- Освоить управление своим эмоциональным состоянием для повышения личной эффективности.
- Научиться влиять на эмоциональное состояние окружающих для повышения эффективности совместной работы.

Ожидаемые результаты участников тренинга

- Смогут осознавать своё эмоциональное состояние.
- Освоят способы уменьшения стресса в работе.
- Научатся управлять своими эмоциями для достижения требуемых результатов.
- Изучат основы построения продуктивных и комфортных отношений в коллективе.
- Будут осознавать эмоции коллег и клиентов.
- Получат навыки целенаправленного влияния на эмоциональное состояние других людей для достижения необходимых результатов.

В программе тренинга

Эмоции: что это и зачем.

- Что такое эмоции.
- Для чего природа наградила нас ими.
- Как эмоции помогают нам жить, и почему они же нам мешают.
- Физиология эмоций.
- Базовые эмоции. Откуда они возникают и зачем нужны.
- Зачем нам отрицательные эмоции.
- Почему негативные эмоции появляются так легко.

А Вы умеете управлять эмоциями?

- Что такое эмоциональный интеллект.
- Что важнее для успеха: IQ или EI?
- Разум или чувства: нужно ли выбирать?
- Почему так важно уметь управлять своим настроением.
- Кто кем управляет: Вы эмоциями или они Вами?
- Управлять или подавлять - почувствуйте разницу.

Возьмите свои эмоции под контроль.

- Алгоритм управления эмоциональным состоянием.
- Как взять ответственность за свои эмоции на себя.
- Как научиться замечать свои чувства.
- Как избавиться от ненужной в работе эмоции.
- Как выражать эмоции без ущерба для деловых отношений.
- Как предотвратить повторение неадекватной реакции на события.

Управление состояниями.

- Состояния – что это такое.
- Сколько эмоций Вы испытываете одновременно?
- Как состояния могут задать направление карьере и жизни вообще.
- Что нужно, чтобы поменять своё состояние.

Невыраженные эмоции.

- Почему нам приходится сдерживать эмоции на работе.
- Что будет, если долго подавлять свои чувства.
- Как накапливается напряжение.
- Побочные эффекты от стресса: от неприятных до опасных.
- Почему напряжение невозможно побороть.
- Какие способы снятия стресса выбрать: привычные или эффективные?

Управление чужими эмоциями: миф или реальность?

- Эмоции как древнее средство коммуникации.
- Зачем влиять на чужие чувства в бизнесе.
- Эмоции других людей: игнорировать, бороться или использовать?
- Можно ли заставить другого человека испытывать нужные эмоции.
- Как понять, что чувствует другой человек.
- Какими способами можно добиться от людей желаемых действий.

Запугивание. Быстро и надёжно?

- Как обычно используется возможность влиять на чужие эмоции.
- Зачем нам нужен чужой страх.
- Способы запугивания: демонстрация силы, угрозы, манипуляции.
- Плюсы и минусы стратегии.
- Варианты её уместного применения.
- Стоит ли использовать запугивание как основную стратегию в деловом взаимодействии.

Договорённость об обмене. А что, если он обманет?

- Принципы построения эффективных партнёрских отношений.
- Базовые навыки результативных взаимовыгодных переговоров.
- Зачем и как создавать доверие в деловых отношениях.
- Как понять, что важно человеку, с которым Вы работаете.
- Как сделать предложение, от которого невозможно отказаться.
- Стоит ли в случае неудачи на переговорах переходить к запугиванию.
- Как помочь человеку справиться с сомнениями.

Вовлечение в успех. Стоит ли игра свеч?

- Что такое вовлечение.
- Плюсы и минусы стратегии.
- С кем Вы работаете: с людьми или бизнес-автоматами?
- «Ничего личного» или «не просто бизнес»?
- Как вдохновить человека на подвиги.
- Нарисуйте мечту, в которую хочется попасть сотрудникам и клиентам.
- Как показать другому человеку, что Вы его цените.
- Тяжёлая работа или творчество с прекрасными людьми?
- Как заразить энергией для свершений.
- Неудача в команде: раскритиковать или оказать поддержку?
- Лидерство как стиль жизни.

Дополнительные способы влияния на эмоции.

- Внешний вид.
- Обстановка.
- Комфорт.
- Приятные мелочи.

Методы проведения

Тренинг проводится с использованием парных и групповых упражнений, интерактивных лекций, игр, обсуждений, индивидуальных заданий.

Формат тренинга

- Два дня: с 10:00 до 18:00.
- Ежедневно два кофе-брейка: по 15-20 минут.
- Ежедневно обеденный перерыв: 60 минут.

Дополнительно

Обучение проводит Игорь Рейник - бизнес-тренер, практик с опытом работы в сфере тренингов личностного роста. В работе учитывает эмоциональные аспекты изменений, а также гармоничные отношения участников с окружением.

Автор книги «Жизнь без страха». Опыт тренерской работы и консультирования более 8 лет.