

Лятна работилница за екипи

Емоционална интелигентност в екипа

Резюме

Водещ Весна Ненчева

Умението за справяне с емоциите несъмнено е свързано с успеха в бизнеса и на работното място. Неовладяните емоции вредят на способността ни да мислим, да работим и да поддържаме конструктивни взаимоотношения. Но справянето със силните емоции не означава потискането им. С практика можем да се научим да избираме спокойно и рационално как да реагираме на собствените си емоции и на емоциите на другите.

Защо точно EQ да тренираме ...????

Положителна нагласа към промени - EQ хората са гъвкави. Те постоянно се адаптират. Хората с висок EQ търсят промените и разработват план за това как те да се случват.

Познаване на собствените слаби и силни страни - EQ хората знаят, в какво са професионалисти и в кои сфери им липсват познания и усет. Те умеят да постигат успех, използвайки в най-пълна степен предимствата си, без да позволяват слабостите им да им пречат.

Интерес към другите - независимо дали са интроверти или екстроверти, хората с високо ниво на EQ се интересуват от всички около тях. Това любопитство е предизвикано от емпатия – една от най-значимите характеристики на високия емоционален интелект.

#Разбиране на другите - Голяма част от емоционалният интелект се свежда до социална

Самооценка

Когато EQ хората са доволни от това, което са направили, никакви неприятни забележки и иронични коментари не могат да им отнемат удовлетворението.

осведоменост, умение да се разпознават хората, да се разбират техните характери и преживявания. Хората с висок EQ умеят да преценят много точно какво представляват техните събеседници и разбират какво ги мотивира.

Неутрализиране на вредните хора

Взаимодействието с хора със сложен характер често води до разочарования и умора. Хората с висок EQ контролират своята комуникация с такива личности, като не намесват в нея чувствата си. Когато трябва да се противопоставят на вреден човек, те подхождат към ситуацията рационално, идентифицират емоциите си и не позволяват гневът и разочарованието да надделеят. Те се стремят да си представят гледната точка на дадения човек, като това им помага да намерят общ език и решение на проблема.

Организация

Уъркшопът е структуриран като едномедневен практически семинар с дискусии, Тест за самооценка на потенциалите в EQ, тест за предприемане на положителни действия, практически упражнения за отработване на умения за не нараняваща комуникация, ролеви игри, примери от практиката.

Цели:

- Да се постигне разбиране на собствените емоции и ограничаващите ни модели на взаимодействие със себе си, които понякога ни хващат в капана си.
- Да се обогати и дефинират емоционалните феномени през призмата на тяхната власт над нас
- Да доразвие умения за ненараняваща комуникация и отстояване на позицията.
- Да покаже техники за разбиране природата и произхода на конфликтите с цел превенция и тяхното управление.

Какво ще даде този курс?

- Разбиране и управление на собственото Аз и избор на цели за индивидуално развитие в личен и/или кариерен план
- Подобряване разбирането ни на другите около нас и увереност в пренасянето на социалната ни опитност към критични ситуации от взаимодействието с колегите
- Подобряване на уменията за слушане в емоционално наситени ситуации
- Участниците ще имат възможността да се самодиагностицират с Тест за самооценка на потенциалите в EQ
- Увереност в конфликтни ситуации и как да променяме негативни нагласи от минали конфликтни ситуации – разбиране и адаптиране на гъвкави поведенчески модели.

Разглеждани теми

Разбиране на себе си и управление на собствените емоции до разбиране на другите и управление на интеракцията. Ненасилствена комуникация. Конфликти.

Блок 1. Разбиране на себе си.

Теоретична постановка EQ - Модел на емоционалната интелигентност – Основни концепции в разбирането и управлението на емоциите. Тест за самооценка на потенциалите в EQ.

- Осъзнаване на емоционалните феномени - Връзка между чувство и потребност - Шест непродуктивни навика на слушане (често несъзнавани) - Ограничаващи модели на взаимодействие със себе си: страх, срам, вина и задължение;

Блок 2. Разбиране на другите.

Да приложим на практика как разбираме и управляваме взаимодействието с другите.

EQ симулация 1 „Хармонията в Музиката на нашето работно място“ – фокус върху социална опитност, личностно въздействие и визия за интеракцията;

Предприемете положително действие с другите – тест;

Предприемете положителни действия спрямо другите в практически насоки защо и как;

Блок 3. Ненасилствена комуникация. Техники.

Теоретичната постановка представена в динамична интерактивна презентация - факти, чувства, потребности, послания на Маршъл Розенберг

EQ ролеви игри в упражняване на ненасилствено отстояване на позицията и асертивност в комуникацията.

Блок 4. Управление на конфликтни ситуации и конфликтни взаимоотношения.

3 базови формули за превенция на конфликтни ситуации. Таблици – Графики – Примери за по-доброто разбиране на феномена конфликт и неговото управление.

Как да променяме негативни нагласи от минали конфликтни ситуации – разбиране и адаптиране на гъвкави поведенчески модели.