



SAPIENTIA
CENTRUM SZKOLENIOWO - ROZWOJOWE



WARSZTATY : INTELIGENCJA EMOCJONALNA JAKO WSPARCIE LIDERA W SKUTECZNYM ZARZĄDZANIU PRACOWNIKAMI

Termin: 15.10.2020r.

PROGRAM

I MODUŁ

1. Kontraktowanie ról i zasad - wstęp do zarządzania emocjami w sytuacji biznesowej.
2. Co warto wiedzieć o emocjach:
 - a. dlaczego przejmują nad nami władzę?
 - b. w jaki sposób budują nasze relacje i jakie są tego efekty?
3. Inteligencja Emocjonalna jako kompetencja biznesowa Lidera:
 - a. autodiagnoza czterech kompetencji zarządczych w ramach IE
4. Elementy Inteligencji Emocjonalnej: samoświadomość. samokontrola. świadomość społeczna. zarządzanie relacjami

II MODUŁ

1. Strategie budujące samoświadomość, czyli zdolność do rozpoznawania i zrozumienia własnych emocji oraz ich oddziaływania – ćwiczenia:
 - a. jak radzić sobie z niechcianymi, wybranymi emocjami?
 - b. mój obraz w cudzych oczach i uszach
2. Strategie budujące samokontrolę, czyli zdolność do sterowania emocjami pozwalająca zrealizować zadanie, osiągnąć cel (samokontrola) – ćwiczenia:
 - a. jakie emocje lubisz, a z jakimi masz trudność?
 - b. jaka rola w trójce dramatycznej jest Ci najbliższa w trudnych sytuacjach?
 - c. jak zamieniać to, co nieprzyjemne/rujnujące w to, co konstruktywne, chociaż nie zawsze „miłe”?

III MODUŁ

1. Strategie budujące świadomość społeczną, czyli zdolność do trafnego rozpoznawania uczuć innych ludzi oraz zrozumienia tego, jak wpływają one na ich zachowania – ćwiczenia:
 - a. jak zarządzać emocjami w konflikcie?
2. Strategie budujące zarządzanie relacjami, zdolność do jak najpełniejszego czerpania z więzi z innymi ludźmi – ćwiczenia:
 - a. jak budować autorytet Lidera?
 - b. jakim Liderem jestem?

IV MODUŁ

1. Podsumowanie szkolenia:
 - a. metody diagnozujące i budujące świadomość w zakresie Inteligencji Emocjonalnej: FRIS, FACET5, SUPERSKILLS i inne
 - b. indywidualny Action Plan.