



## Эмоциональное лидерство (EQ)

*Лидерство – это фокус на людях, а не на процессах.*

*Лидерство – самый важный элемент успеха. Согласно последним*

*исследованиям эмпатия – это ключевой элемент лидерства.*

*90% топ-менеджеров обладают высоким EQ. Свыше 75%*

*карьерных провалов связано именно с вопросами EQ.*



Онлайн. 3 сессии по 3 часа

Очно. 2 дня

### Что вы получите

- Умение оценивать себя как лидера, выявлять свои привычные эмоциональные реакции и находить способы управления своими эмоциями.
- Умение лучше понимать других людей, их эмоции, чувства, причины их поступков.
- Знания, как грамотно справляться с гневом, страхом и депрессивным состоянием других людей, т.е. управлять эмоциями других.
- Приемы и техники вовлечения людей на выполнение сложных задач.
- Понимание, как поддерживать людей в периоды изменений и в кризисных ситуациях.
- Обратную связь о себе от коллег и тренера, которая поможет вам понять ваши сильные и слабые стороны, насколько эффективно вы взаимодействуете с людьми, и что можно улучшить.

### Программа

#### 1 «Эмоциональный интеллект (EQ) как основа Эмоционального лидерства»

- Стартовый проблематизирующий групповой эксперимент: «Раскол в команде» на демонстрацию необходимости EQ в управлении людьми.
- Теория множественного интеллекта Гарднера и место эмоционального интеллекта в его структуре.
- Эмоциональный интеллект в руководстве людьми. Мировая статистика; примеры; лучшие практики.
- Четыре области эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, социальная чуткость, управление отношениями.

#### 2 «Осознание своих эмоций как отправная точка Эмоционального Лидерства»

- «Тест фрустрации» на выявление неосознанных моделей поведения (индивидуальные и групповые результаты).
- Эмоциональное самосознание - способность понимать свои чувства и неосознанные поведенческие паттерны. Эмоциональная грамотность.
- Привычное «сырое» эмоциональное поведение в напряженных ситуациях. Интерактивная работа с тестом фрустрации.
- «Красные кнопки» - эмоциональные триггеры, запускающие привычную цепочку эмоций и поведения.

#### 3 «Самоконтроль как способность управлять своими собственными эмоциями и действовать сознательно»

- Моделирующая ситуация. Цель – контролировать свое поведение: не использовать оборонительное или сверх-адаптивное поведение.
- «Эмоциональный захват» (Hijacking) как физиологическая эмоциональная реакция организма на угрозу. Причины импульсивных поступков.
- Методы и способы контроля импульсивного эмоционального поведения. Три простых рекомендации «Как принудительно запустить кору», т.е. начать мыслить и действовать сознательно. (Sixseconds.com).
- Коммуникативные способы и техники рациональных реакций в ситуациях деструктивной критики и провокаций.
- Самоподдержка в ситуациях неопределенности и стресса. «ТІЕ-модель» – инструмент самоподдержки в стрессе (sixseconds.com).



## Эмоциональное лидерство (EQ)

### Программа

---

- 4 «Социальная чуткость как способность понять ситуацию и эмоциональное состояние другого человека»**
  - Тест на текущий уровень способности к эмпатичному реагированию. Индивидуальные и групповые результаты.
  - Эмпатия как ключ к установлению доверительного контакта. Два навыка эмпатии: почувствовать эмоциональное состояние партнера и эмпатично отреагировать.
  - Обратная связь сотруднику как особо чувствительный момент управления людьми. Подход «Step forward» в предоставлении обратной связи сотруднику. Интерактивная работа с учебным фильмом «Как помочь признать ошибки».
  
- 5 «Управление отношениями. Эмоциональное лидерство в действии»**
  - Пять проявлений эмоционального лидерства: воодушевление, влияние, урегулирование конфликтов, содействие изменениям, создание высокоэффективной команды.
  - Медиация как современная технология разрешения противоречий и урегулирования конфликтов в команде. Принципы и техника медиации. Интерактивная проработка технологии медиации. Кейс «Непримиримые позиции».
  - Изменения – эмоциональный процесс. Грамотное эмоциональное участие лидера при внедрении изменений. Управление сопротивлением. Формула внедрения изменений.
  - «Не держите мяч под водой!» – техника эмоциональной поддержки при внедрении изменений.
  
- 6 «Финальная групповая моделирующая игра «Новые правила».**  
**Цель – применение эмоционального лидерства на практике»**