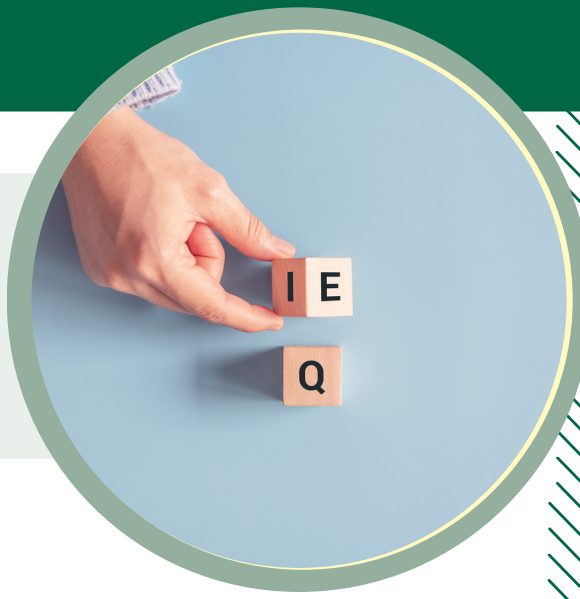
Érted haragszom, nem ellened - EQ fejlesztése



Javasolt időkeret: 2-3 nap

A társas kapcsolatokban való jártasság, a beleérző képesség, az önismeret, az önuralom mind része az érzelmi intelligenciának. Másfajta tudás ez, mint az IQ, de nagymértékben hozzájárul sikereinkhez, mégsem foglalkozunk vele igazán tudatosan sem az iskolai oktatás szintjén, sem a munkahelyeken. Az érzelmi intelligencia igazából egy olyan képesség, amely - leegyszerűsítve - lehetővé teszi, hogy felismerjük és megfelelően kezeljük saját és más emberek érzelmi reakcióit. És szerencsére az érzelmi intelligencia fejleszthető.

Mikor lehet hasznos a tréning?

Ha emberekkel vagyunk körbevéve a munkaéletünk során: ha vannak kollégáink, ha vannak vezetőink, beosztottaink, ha vannak ügyfeleink és velük kommunikálunk, együttműködünk bármilyen formában. Ha szeretnénk felismerni az érzéseket, amiket megélünk és ha szükséges, megtanuljuk kontroll alatt tartani, ha könnyen szeretnénk kapcsolatainkat alakítani és jó csapatjátékossá szeretnénk válni.

A tréning várható eredménye

A résztvevők jobban megismerik saját magukat és társaikat, megtanulják az értő figyelem technikáját. Érzelmileg tudatosabbá, empatikusabbá válnak a munkahelyen és otthon.

A tréning tartalma

- Johari ablak – személyiségelméletek
- Érzelmek és viselkedés
- Önbecsülés - Önértékelés
- Társas kapcsolatokban való jártasság
- EAQ teszt az érzelmi tudatosság mérésére

A szervezet legnagyobb értékei az ott dolgozó munkatársak, így létfontosságú, hogy megteremtsük a munkahelyi well-beinget, azt, hogy a munkatársak JÓL érezzék magukat ott, ahol a napjuk nagy részét töltik. További tréningekkel segíthetjük őket abban, hogy önismeretük, önmegvalósításuk kiteljesedjen, akár további önismereti, kommunikációs, konfliktuskezelési vagy relaxációs technikákkal kapcsolatos képzéssel is folytathatjuk a sort.

Jót és jobban!