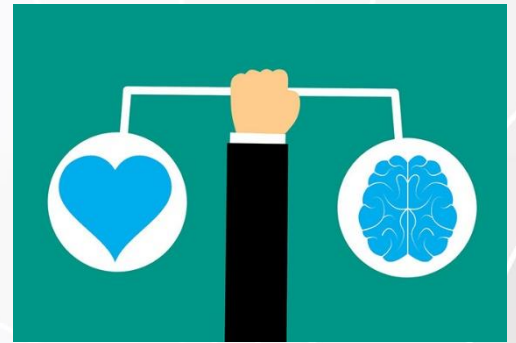




Érzelmi Intelligencia Vezetőknek

Az Érzelmi Intelligencia az érzelmek felismerése és menedzselése önmagunkban és másokban. Miért fontos? A munkatársak felvételéért felelős vezetők 71%-a szerint az EQ fontosabb, mint az IQ a későbbi beválást illetően. Az amerikai légierő 10000 dollárt fektetett EQ-val kapcsolatos képzésekbe és 2 millió dollárt spórolt a toborzási folyamataikban. Az American Express magas EQ-val rendelkező pénzügyi tanácsadói kimutathatóan magasabb eredményt értek el, mint alacsony EQ-val rendelkező kollégáik.



Az Érzelmi Intelligencia használata a vezetők életébe stabilitást hoz, illetve segíti, hogy megértsék, és jobban kezeljék érzelmileg erősen érintett kollégák, ügyfelek viselkedését. A 3 nap során megismerjük és gyakoroljuk az Érzelmi Intelligencia 4 kompetenciáját, különösen vezetői szemszögből.

Fő célcsoport

- HR szakembereknek
- Csoportvezetőknek
- Projektvezetőknek
- Közép és felsővezetőknek egyaránt

• **Nyelv:** Magyar

Módszertan

- 3-4 hét on-the-job gyakorlás a tréningnapok között
- 8-10 fős csoportok
- Interaktív témafeldolgozás
- Szituációs gyakorlatok, egyéni visszajelzések
- Egyéni akciótervek és beszámolók a konkrét eredményekről
- Összefoglaló memóriakártyák és mobilon futó applikáció (KOACH, Klaxoon), hogy mindig zsebben legyen a tudás

Időpontok, helyszín

- **Időtartam: 3x1 nap**
2019. október 18.
2019. november 15.
2019. december 6.

• **Helyszín:**
1007 Budapest,
Margitsziget Danubius Grand Hotel
Human Digital Group iroda

- **Képzési ár:**
270.000 Ft + Áfa/fő
250.000 Ft + Áfa/fő/vállalat





Tartalom

1. nap: Egyéni érzelmi tudatosság

- Az Érzelmi Intelligencia üzleti haszna
- Az Érzelmi Intelligencia területei
- Érzelmi check-in – saját érzelmeink felismerése
- Érzelmi sokszínűség a vezető életében – érzelmi szókincs bővítése
- Események és érzelmi hatásai a vezető életében
- Hogy találjuk meg a “Miért”-et az érzelmeink mögött üzleti helyzetekben?
- Érzelmek és mögöttes szükségletek beazonosítása a vezető és munkatárs esetében
- Pozitív belső hozzáállás kialakítása

2. nap: Önmenedzsmet emocionális helyzetekben

- Forró gombok beazonosítása – Ki és mi nyomja be őket?
- Mit mond a viselkedésünk az érzelmeinkről?
- Érzelem és logika lista készítése a döntéshozatal segítésére
- Az önuralom 3 mechanizmusa: projekció, identifikáció és fixáció
- Lehetőség fókusz vs. a korlátokra való fókusz helyett
- Belső beszéd kontrollja
- Rövid távú és hosszú távú technikák használata az önuralom növelésére
- Érzelmek kifejezése konstruktív módon: erőszakmentes kommunikáció

3. nap: Társas érzelmi tudatosság

- Valódi empátia és aktív hallgatás
- Mások érzelmeinek adaptív kezelése: nyugtázás
- Az időzítés, mint az érzelmi intelligencia jele
- Testbeszéd megfigyelése emocionális helyzetekben
- Tudatos jelenlét társas érzelmi helyzetekben
- MBWA (management by walking around) – kerülj képbe a társas környezettel
- Kulturális jelek használata a társas érzelmi tudatosság érdekében

Tanácsadó:



Horváth Gábor

Tapasztalat és háttér:

- Senior Tanácsadó-Tréner, Key Account Manager – **Krauthammer**
- 10+ éves tapasztalat multinacionális környezetben
- Pszichológus végzettség
- Akkreditált NLP Master coach
- Akkreditált DISC tanácsadó

