



Тренинг

# Эмоциональный интеллект начинает и выигрывает

## О чем:

Открытие эмоционального интеллекта - одно из важнейших открытий последнего времени. Многие увидели в нем практическую пользу для повышения своей эффективности и эффективности организации. Владение описанными в теории инструментами позволяет избежать многих конфликтов между руководителями и подчиненными, между родителями и детьми, между мужьями и женами. Позволяет более эффективно мотивировать себя и других людей на решение задач. Позволяет быстро восстанавливаться после стрессовых нагрузок и более результативно использовать энергию для достижения целей. Можно без преувеличения сказать, что EQ - ключ к управлению собой и другими людьми. И, в отличие от грубых манипуляций и давления, оставляющих неприятный осадок, этот тип управления позитивен, он окрыляет, творчески заряжает, мотивирует к развитию отношений с тем, кто эти методы использует.

## Результат:

На тренинге "Эмоциональный интеллект начинает и выигрывает" ведущий передает участникам несколько простых, но действенных техник использования новейших разработок в области эмоционального интеллекта, которые могут быть применены немедленно. Эксперименты, подтверждающие действенность техник, будут проведены непосредственно в зале. Участники тренинга смогут провести тестирование своей способности распознавать, корректировать и использовать собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей. Активное взаимодействие участников тренинга, интенсивная работа над собственным материалом дадут возможность приступить к

Узнать подробнее на сайте: [www.radislavgandapas.com](http://www.radislavgandapas.com)

Почитать блог: [www.blog.radislavgandapas.com](http://www.blog.radislavgandapas.com)

Есть вопросы? Пишите на [mail@radislavgandapas.com](mailto:mail@radislavgandapas.com)

## Программа

1. Что такое эмоциональный интеллект, его место среди других видов интеллекта и необходимость развития
2. Эмоции как основа человеческого поведения
3. Четыре типа эмоциональных состояний
4. Как вырваться из зависимости «стимул-реакция»
5. Как управление эмоциональным состоянием делает нас успешнее и счастливее
6. EQ: распознавание, управление, использование
7. Управление гневом
8. Эмоциональная картина мира и шансы на успех
9. Стратегическое управление настроением
10. Преимущества эмоционального интеллекта перед когнитивным
11. Женщины и мужчины: общее и различное в стратегиях EQ
12. Негативные эмоции: нейтрализация, переключение, использование
13. Позитивные эмоции: усиление, концентрация, использование
14. Эмоциональный интеллект и управление мотивацией
15. EQ и энергия инстинктов
16. Как развивать эмоциональный интеллект
17. Управление собой через управление эмоциональным состоянием
18. Технология подачи и получения обратной связи
19. Долгосрочные и краткосрочные стратегии управления эмоциями

реализации намеченного немедленно и через короткое время прийти к конкретным результатам. Тренинг проходит в непринужденной игровой атмосфере, но участники должны быть готовы работать с большим объемом контента и применять его в упражнениях.

**Кто ведет тренинг:**

Самый успешный бизнес-тренер России Радислав Гандапас. Сертифицированный тьютор по эмоциональному интеллекту, обучавшийся у одного из авторов концепции EQ Дэвида Карузо (Йельский университет). Трижды обладатель премии "Тренер года". Самый известный в России специалист по лидерству. Автор 8 книг, издаваемых в четырех языках в разных странах мира. Лауреат книжной премии Рунета 2013 за лучшую деловую книгу года. Радислав - постоянный эксперт в передачах федеральных телеканалов и на страницах ведущих деловых изданий. В числе его клиентов МТС, Сбербанк, Альфа-банк, РЖД, Сибур, Русский алюминий, Норильский никель, российские представительства IBM, BP и MTV, Олимпийский комитет Сочи-2014.