

Темы тренингов:



Эмоциональный интеллект
Управление стрессом
Тактики Саморегуляции
Эмоции в Коммуникации

Preview Slides

Андрей Крикунов



- Бизнес-тренер и Коуч
- Выпускник Института практической психологии Личности при МГУ, 2011
- Специализируется на теме эмоций с 2012 года
- Преподаватель тем EQ / Mental health в Казанском Университете Innopolis, на MBA программе РГУ им.Губкина и Корпоративных университетах.



www.eq-training.ru



ГИПЕРУМ
ИННОВАЦИОННАЯ ЭНЕРГИЯ ЛЮДЕЙ



Center for
Creative
Leadership®

ORATORICA

Методология тренинга

- Методики Института Практической психологии личности “Генезис” при МГУ
- Методики Д.Каррузо (Yale University)
- Когнитивные практики (Studies of Cognitive and Emotional Self-Regulation)
- Исследования Центра Креативного Лидерства (Center for Creative Leadership, USA)
- Управление фокусом внимания (Search Inside Yourself Leadership Institute, AltWay)
- Невербальный коучинг С.Хеллера
- Психотерапевтические методы, методы работы с психологическими травмами

Компетенции, развиваемые в темах «EQ»

1. **Чувствовать эмоции** (у себя и других)
2. **Понимать эмоции** (свои и чужие)
3. **Называть и Выражать** (свои и чужие)
4. **Влиять на интенсивность эмоций**
 - само-регуляция,
 - само-контроль и само-мотивация
 - влияние на эмоции других
 - использовать эмоции в рабочих ситуациях

Две мета-компетенции

5. **Управление Концентрацией или Фокусом внимания**
6. **Осознанность**

Примерная программа тренингов

Возможна адаптация под запрос
Длительность 1-2 дня

Тема: Эмоциональный интеллект. Понимание и Управление Эмоциями.

Пример Программы:

1. **4 навыка:** чувствовать эмоции, понимать, выражать, влиять на интенсивность эмоций.
2. **Базовые эмоции.** Формула эмоций. Потребности. Эмоции как энергия.
3. Как эмоции проявляются **в бизнес-ситуациях** и влияют на поведение?
4. **Навык качественной рефлексии** своих эмоций. Четыре уровня рефлексии.
5. **Стресс** как «психологическое сдерживание эмоций». Анализ своих стресс-факторов.
6. Работа с **неопределенностью и тревогой**.
7. **Три вида эмпатии** и как мы ее проявляем.
8. **5 видов тактик управления эмоцией:** превентивные, управление вниманием, когнитивные, телесно-эмоциональные, поведенческие. Практика.
9. Разбор **кейсов** участников

Чему научатся участники:

- лучше **чувствовать, понимать свои эмоции** и потребности.
- **распознавать, как они попадают в стресс**, и проведут ревизию своих шаблонных реакций.
- опробуют **более 15 тактик управления** своими эмоциями.
- Оценят **«Эмоциональный режим»** в своей команде
- проверят **какой тип эмпатии** больше развит у них: логический или чувственный.
- начнут **брать ответственность** за свои эмоции и свои реакции в конфликтах.
- смогут **считывать эмоции как информацию** о себе или других людях

Тема: Эмоции в коммуникации. Влияние на других.

Темы:

1. Как возникает «эмоциональный шум» в коммуникации - Модель «4 стороны» сообщения Шульц ФонТуна.
2. Три фактора искажений в коммуникации.
3. 10 тактик снижения напряжения в общении
4. Ответы на претензии и манипуляции.
5. Управление конфликтом и ассертивное поведение.
6. Видео-запись 4х диалогов на влияние. Анализ видео.
7. Три группы факторов влияния: Push (Рациональное влияние), Pull (Мягкое влияние), Иррациональное влияние.
8. Умение задавать качественные вопросы как метод мягкого влияния.
9. Разбор кейсов / своих целей и методов влияния из ежедневной практики.

Чему научатся участники:

- Расширят репертуар тактик влияния на других.
- Смогут снижать эскалацию в конфликтах.
- Смогут выстраивать тактику поведения в эмоционально заряженных ситуациях.
- Проверят свой уровень коммуникативной гибкости.
- Научатся видеть логику в "иррациональном" поведении людей.
- Научатся оказывать поддержку другим.
- Узнают основы мягкого влияния.
- Разберут свои кейсы.

Два подхода к эмоциям

Эмоция = **Информация**

(о потребностях*
и картине мира)

* Информация о том, приближаюсь или отдаляюсь ли я от своих потребностей

Эмоция = **Энергия**

Внутренний импульс,
Напряжение в теле

«Это внутренние действия нашего тела»

Как это помогает в жизни:

- Умение видеть, как меняется энергия собеседника
- Умение понимать, как любая ситуация скорее всего влияет на эмоции коллег, даже если они прямо не говорят об этом
- Умение за любым «нелогичным поведением» видеть эмоциональные реакции
- Умение использовать стрессовые ситуации как повод для познания себя и роста

Пять видов тактик само-регуляции эмоции



Внутренние тактики самые интересные и редко применяемые

ОТЗЫВЫ:

После тренинга вышла вдохновленной и заряженной на работу над собой. Удивительно, насколько такая тема, как эмоции, поддается своей логике, которую мы просто не привыкли учитывать.

Я нашла ответы на вопросы, которые не кому было адресовать.

Алла Дынко,
PriceWaterhouseCoopers

Я пришел на тренинг с непониманием, как решить непростые отношения с деловыми партнерами.

За время тренинга мне удалось облегчить свое отношение к ним и возникла ясность, как лучше продолжать переговоры.

Дмитрий Макаров,
Директор Юридической
Компании

Семинар был просто потрясающий! Тренер смог вложить знания в какой-то полу бессознательной форме.

Когда я потом взялся за проверку клиентских претензий, их восприятие и понимание клиентов поменялось просто в корне

Руслан В.
Руководитель группы клиентского сервиса,
Bosch Commercial Services

Клиенты:

kaspersky

BCG
THE BOSTON CONSULTING GROUP

 MSD

CATERPILLAR

ART.LEBEDEV

 открытие


LEXUS

 ВТБ

nordgold 



Эмоциональный интеллект и практики осознанности для бизнеса и жизни



Андрей Крикунов

+7.925.007.9081

andrey_krikounov@mail.ru

www.eq-training.ru