

Программа тренинга

«Личностный рост и эмоциональный интеллект (EQ) в бизнесе»

Продолжительность тренинга: 1 день

Начало	в 9:00
Перерыв	с 12:10 до 13:10
Окончание	в 17:00

Тема 1. Круг "сферы жизни"

- Отражение сбалансированных сфер жизни
- Определение целей и направления движения в каждой сфере.

Результат – определение баланса между сферами Вашей жизни, а также целей, которые позволяют его достичь.

Тема 2. Построение карты целей

- Принципы и правила построения карты целей
- Построение карты целей участниками (пример)

Результат – получение навыков правильной постановки целей и построение Вашей собственной карты целей на примере.

Тема 3. Эмоциональный интеллект и сила воли

- Рассмотрение шкалы эмоционального интеллекта
- Механизм активизации силы воли

Результат – определение понятия "эмоциональный интеллект", оценка уровня Вашего эмоционального интеллекта, выработка механизма силы воли.

Тема 4. Визуализация и концентрация

- Техника визуализации
- Техника концентрации

Результат – изучение техник визуализации и концентрации, а также их применение в реальной жизни.

Тема 5. Пирамида логических уровней

- Причинно-следственные связи наших достижений
- Построение пирамиды логических уровней

Результат – определение причинно-следственных связей между Вашими достижениями, а также построение пирамиды логических уровней на их основе.

Тема 6. Качества лидера

- Портрет "лидера"
- Таблица лидерских качеств
- Принципы лидера

Результат – построение портрета "лидера", определение основных лидерских качеств и принципов.

Тема 7. Работа с комплексами и сопротивлениями

- Причины комплексов и работа с ними
- Виды сопротивлений и работа с ними

Результат - определение Ваших основных комплексов и сопротивлений, а также применение на практике основных инструментов для работы с ними.

Тема 8. Уход от манипуляций

Результат - получение практических навыков по выявлению манипуляций и защиты от них.