



ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Цель мероприятия: освоить модель эмоционального интеллекта.

Целевая аудитория: сотрудники органов государственной власти Новосибирской области.

Продолжительность мероприятия: 2 часа.

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных и информационно-коммуникационных технологий.

Блок «Введение в эмоциональный интеллект»

Данный блок включает в себя два раздела.

В первом разделе рассматривается понятие эмоций, их значение для работы и жизни, как проявление эмоций влияет на самочувствие и отношения с другими людьми.

Во втором разделе рассматривается понятие и составляющие эмоционального интеллекта.

Блок «Осознаю свои эмоции»

Данный блок направлен на изучение самосознания. Участники знакомятся с основными признаками осознанности, понимают значение этого элемента эмоционального интеллекта. Также участники знакомятся и пробуют на практике инструменты самодиагностики внутренних состояний.

Блок «Управляю своими эмоциями»

Данный блок включает два раздела.

В первом разделе рассматриваются понятие и признаки самоконтроля. По итогу раздела участники понимают отличие подавления эмоций от управления эмоциями.

Во втором разделе участники знакомятся со стратегиями управления эмоциональным состоянием и понимают, как их применять в различных жизненных ситуациях.

Блок «Осознаю эмоции других людей»

В данном блоке участники знакомятся с теорией эмоциональных состояний, узнают, что такое маркеры эмоций (микровыражения).

Блок «Управляю эмоциями других людей»

В данном блоке рассматриваются принципы и методы влияния на других людей с целью изменения их эмоционального состояния. Участники знакомятся с алгоритмами изменения эмоций для разных жизненных случаев.

Подведение итогов

Краткий обзор ключевых тем вебинара.