Бауманский учебный центр «Специалист»

Программа курса Развитие эмоционального интеллекта (EQ)

Код курса: **ЭМОЦ**

Тема	Ак. часов
Модуль 1. Структура концепции EQ • «5 групп навыков EQ»: опросник Холла на EQ • Что такое эмоции, формула эмоций, функции эмоций • Практикум: кто кого? EQ или IQ	**4**
Модуль 2. Осознание и влияние на свои эмоции • Практикумы на самоактуализацию: «Мой герб и девиз», Опросник «Самоосознания» • Дневник эмоций • Практикум: «Радуга базовых эмоций» • Практикум «Эмоциональная математика Келлермана-Плутчика» • Управление своими эмоциями, чувствами, внутренним диалогом	**4**
Модуль 3. Распознавание эмоций окружающих • Эмоции людей. Эмпатия. Активное слушание. • Деловая игра «Угадай эмоцию». • Интонация, мимика, «язык» телодвижений-практикум • Акции и реакции, в чем отличие	**4**
Модуль 4. Использование Эмоционального Интеллекта на работе и жизни • Навык бесконфликтного общения. Я-сообщение. • Правильно даем обратную связь себе и другим • Рациональные и иррациональные мысли. • Применение Эмоционального Интеллекта в переговорных ситуациях «Логические уровни Роберта Дилтса» • Как нейтрализовать эмоции оппонента.	**4**
Аудиторная нагрузка в классе с преподавателем	**16 ак.ч.**

По окончании обучения на курсе проводится итоговая аттестация. Аттестация проводится в виде теста на последнем занятии или на основании оценок практических работ, выполняемых во время обучения на курсе.

Контакты центра

Для частных лиц
+7 (495) 232-32-16

Для организаций
+7 (495) 780-48-44

E-mail
info@specialist.ru