Moscow
Business School
Leadership Energy

Эмоциональный интеллект — ваш способ поднять личную эффективность и эффективность бизнеса

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 3 часа

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Компоненты эмоционального интеллекта

Применение ЭИ для руководителя и сотрудников

Преимущества эмоционального интеллекта в бизнесе и личной жизни

Способы развития ЭИ

- рефлексия
- самоанализ через вопросы
- эмоциональная шкала
- психотерапия или коучинг

Техники развития энергичности и снижения стресса

- Техника «СТОП»
- Когнитивная реструктуризация

Принципы влияния на других людей

Упражнения для развития влияния

- «Эмпатическое слушание»
- «Ораторское мастерство»

Техники манипуляций и как им противостоять

Принципы управления отношениями

Техники развития навыков управления отношениями

Аспекты ассертивности и техники ее развития

Как эмпатия и интуиция влияют на успех

Принципы эмпатии

Упражнения для развития эмпатии

Бизнес-интуиция

Доверие как двигатель современного бизнеса

Техники повышения энергии и снижения стресса