



# ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

*ПРОГРАМА НА ОБУЧЕНИЕТО*

# ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Времетраене	Участници	Формат на провеждане	Място на провеждане
1 ден: 09:30-17:30ч	До 12 участници	На живо	София

## ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

- 01 Да осигури цялостно разбиране за концепцията на емоционалната интелигентност и нейните ключови компоненти.
- 02 Да развие самоосъзнатост и умения за разпознаване на вътрешните емоционални състояния.
- 03 Да предостави стратегии за ефективна саморегулация и управление на импулсите.
- 04 Да стимулира вътрешна мотивация и устойчивост при предизвикателства.
- 05 Да развие емпатия и способност за създаване на здрави взаимоотношения в личен и професионален план.
- 06 Да усъвършенства лидерски и екипни умения чрез прилагане на принципите на ЕИ.
- 07 Да предложи инструменти за управление на конфликти, изграждане на доверие и създаване на психологическа безопасност.
- 08 Да насърчи интегрирането на наученото в ежедневието чрез практически упражнения, игри и стратегии за дългосрочно развитие.

# ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

## СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО

🕒 8 часа



- 01** **Модул 1 Въведение в ЕИ:**
- Въведение в емоциите
  - Защо IQ ≠ ЕИ
  - Петте компонента на Даниъл Голман

- 02** **Модул 2 Самоосъзнатост**
- Вътрешен диалог
  - Сянката на Карл Г. Юнг

- 03** **Модул 3 Саморегулация**
- Управление на импулсите
  - Когнитивно презаписване
  - Ползите от дълбоко дишане

- 04** **Модул 4 ЕИ в личен контекст**
- Вътрешна мотивация
  - Управление на стреса
  - Семейни и приятелски отношения
  - Позитивна психология

- 05** **Модул 5 ЕИ в професионален контекст**
- Емпатично лидерство
  - Управление на конфликти на работното място
  - Изграждане на доверие
  - Психологическа безопасност

- 06** **Модул 6 Интеграция и стратегически план за развитие**
- Синтез на лични и професионални цели
  - SMART + OKR методология

- 07** **Заклучение**