

# PRZYWÓDZTWO I COACHING

## STUDIA PODYPLOMOWE MBA

### ZJAZD 7

## Inteligencja Emocjonalna i Zarządzanie Emocjami w Roli Lidera

dr Lidia D. Czarkowska

### MODUŁ 1

#### WPROWADZENIE W TEMATYKĘ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ (EQ):

Uczestnicy poznają podstawowe terminy oraz dokonają autodiagnozy na 5 skalach własnego poziomu zaawansowania w ramach samoświadomości, samoregulacji emocjonalnej, motywacji, empatii i budowania relacji

- Wprowadzenie w zakres tematyki Inteligencji emocjonalnej EQ
- Poznanie głównych elementów EQ wg Salovey'a, Meyera i Golemana
- Autodiagnoza EQ
- Obszary do rozwoju EQ na tym szkoleniu

### MODUŁ 2

#### REALNE WYZWANIA, czyli SILNE EMOCJE W ZARZĄDZANIU SOBĄ I LUDŹMI:

Uczestnicy przełożą model postawy na obserwacje z codzienności, zrozumieją wpływ emocji na procesy motywacyjne i decyzyjne, nauczą się adekwatniej rozpoznawać własny stan emocjonalny

- Model postawy i miejsce emocji w dynamice zachowań człowieka
- Rodzaje emocji – typologia
- Dynamika emocji
- Model Plutchika
- Rozpoznawanie własnych emocji

### MODUŁ 3

#### WZMOCNIENIE UMIEJĘTNOŚCI SAMOREGULACJI I ADEKWATNEGO REAGOWANIA W SYTUACJACH TRUDNYCH EMOCJONALNIE

Uczestnicy poznają mechanizmy powodujące „niekontrolowane wybuchy złości” oraz przećwiczą na sobie metody ułatwiające doraźne panowanie nad sobą jak też długoterminowe zarządzanie własnym stanem emocjonalnym.

- Rozwój samoświadomości emocjonalnej
- Co się kryje pod Twoją złością?
- Model Wulkanu Złości
- Ćwiczenie – „Kiedy ostatnio się wściekłeś?”
- „Matryca emocjonalna: Co czuję – co wiem?”

### MODUŁ 4

#### WARSZTAT: AIKIDO EMOCJONALNE – ZARZĄDZANIE WŁASNYM STANEM EMOCJONALNYM

**Duży pakiet ćwiczeń do AIKIDO – do każdej z emocji, takich jak:** Gniew, wstręt, frustracja, strach i lęk, poczucie krzywdy, wstyd i poczucie winy, smutek.

Empatia kognitywna i empatia emocjonalną – Jak rozwinąć własną wrażliwość a także wzmocnić odporność emocjonalną w kontakcie z innymi ludźmi oraz **Wnioski do aplikacji po szkoleniu**