

ÉRZELMI INTELLIGENCIA (EQ)

A program célja

A résztvevők felkészítése az önmagukkal és a másokkal való kritikus helyzetek kezelésére, a célzottabb, ezáltal hatékonyabb kommunikációs és együttműködési módszerek (pl. vezetés, tárgyalás, értékesítés, ügyfélszolgálat, prezentáció, stb.) alkalmazására. A résztvevők megtanulják, hogyan építsenek olyan kapcsolatokat, melyeket kölcsönös harmónia és elégedettség jellemez.

Kiknek ajánljuk?

Mindazoknak, akinek életében mindennaposak a konfliktushelyzetek, érdekütközések, gyakran kell kezelniük kényes helyzeteket, ellentéteket, jelentős stresszt okozó szituációkat munkájukban és /vagy magánéletükben.

A program eredményei

- Asszertív kommunikáció.
- Saját stressz kézbentartása kényes helyzetekben.
- Önmagunk és mások elfogadása.
- Empatikus kommunikáció.
- Építő visszajelzések kérése, fogadása, adása.
- Konfliktusok, emberi ellentétek kezelése.
- Érzelmi gátak lebontása.
- A másik fél fogadó-készségének megteremtése és fenntartása.
- Mondanivalónk, érveink elfogadtatása.
- Nyertes-nyertes helyzetek elérése.
- Kölcsönös elégedettség a legkülönbözőbb élethelyzetekben.
- Belső egyensúlyunk megerősítése – pozitív kisugárzás a környezetünk felé.
- Több sikerélmény.
- Nagyobb személyes elégedettség.

Módszer

A program előtt a [PeoplEIndex](#) online kérdőívünk segítségével felmérjük a résztvevők EQ-készségeit: erősségek, fejlesztendő területek.

A programon megvizsgáljuk, mi is az EQ, melyek a fő mozgatórugói, és helyzetgyakorlatokkal segítjük a résztvevőket abban, hogy „AHA!”-élményekkel eljussanak a szükséges felismerésekhez, és begyakorolják az új készségeket.

A második nap végén személyes cselekvési tervet dolgoznak ki a tanultak átültetésére.

A program résztvevői ingyenes kitöltési lehetőséget kapnak a [PeoplEIndex](#) teszthez, melynek riportját a programon kapják meg!