

Темы Тренингов



EQ-training.ru

Эмоциональный интеллект

Эмоциональное лидерство

Управление стрессом

Управление своим ресурсом

Тренер
Андрей Крикунов



- Бизнес-тренер ведущих тренинговых агентств с 2011 года
- Коуч Центра Креативного Лидерства
- Выпускник **Института практической психологии личности** при МГУ (2011) и **Франко-Российской Магистратуры МГИМО** (2004)
- **Дополнительные курсы** в Институте практической психологии личности и МИГиП 2016-2018
 - «Психологическая работа с переживаниями», «Эмоциональная компетентность», «Работа с эмоциональной травмой», «Методы само-регуляции», «Психологическое консультирование для коучей», «Терапия характера», и др.
- **Преподаватель тем EQ и Mental Health** в Казанском Университете Innopolis, на MBA программе РГУ им Губкина, и Корпоративных университетах
- **Сертифицированный преподаватель практик MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction)

Методология программ

- Методики Института практической психологии личности при МГУ
- Методики Д.Каррузо (Yale University), основателя теории Эмоционального Интеллекта
- Когнитивные практики (Studies of Cognitive and Emotional Self-Regulation)
- Исследования Центра Креативного Лидерства
- Практики MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- Телесные и энергетические практики трансформации переживаний
- Элементы психотерапии.

Модель компетенций EQ

Основные навыки:

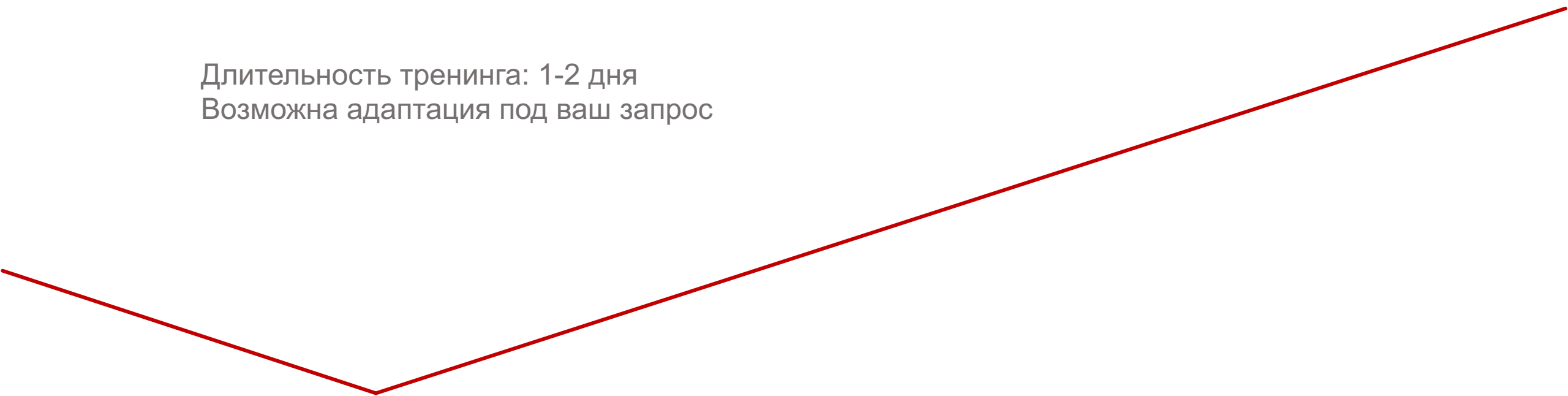
1. **Чувствовать** эмоции (у себя и других)
2. **Понимать** эмоции (свои и чужие)
3. **Называть и выражать** эмоции
(свои и чужие)
4. **Влиять** на интенсивность эмоций
 - Применять методы саморегуляции
 - Влиять на эмоции других
 - Использовать эмоции в рабочих ситуациях

Две Мета-Компетенции:

5. Управление **Концентрацией**
6. **Осознанность**

Пример Программ обучения

Длительность тренинга: 1-2 дня
Возможна адаптация под ваш запрос



Модуль 1: Понимание эмоций и стресса

Темы:

1. **Базовые эмоции.** Формула эмоций.
2. Связь эмоций и **Потребности.**
Энергетический импульс каждой эмоции.
3. **Аксиомы** Эмоционального интеллекта:
 - Ответственность за свои эмоции
 - Триединство: Эмоции-Тело-Мысли
 - Нет хороших/плохих эмоций, и др.
4. Навык **качественной рефлексии** своих эмоций.
Разные модели рефлексии.
5. **Задания** на умение чувствовать свои реакции,
называть оттенки эмоций и их интенсивность.
6. **Практика на кейсах** или видео-примерах:
 - Умение определить эмоции в кейсе
 - Разбор рабочих ситуаций и умение описать их на языке эмоций
7. **Формула стресса.**
Чем стресс отличается от просто эмоций?
Психологический механизм стресса
8. Ситуационный и Хронический стресс?
Осознаваемый и не-осознаваемый стресс.
9. Участники **делают ревизию своих**
стрессовых ситуаций и своих **триггеров**
7. **Опросники:**
 - опросник на оценку навыков EQ
 - опросник на признаки стресса

Два подхода к эмоциям

Эмоция = Информация

о моих потребностях* и
моей картине мира

* Информация о том, я приближаюсь или
отдаляюсь от своих потребностей

Эмоция = Энергия

= Внутренний импульс, или
напряжение в теле

«Это внутренние действия нашего тела»

Как это помогает в жизни:

- Помогает видеть, как меняется энергия собеседника
- Понимать, как любая ситуация влияет на эмоции коллег, даже если они прямо не говорят об этом
- Умение за любым «нелогичным поведением» видеть эмоциональные реакции
- Умение использовать стрессовые ситуации как повод для познания себя и роста

Модуль 2: Управление собой (Тактики саморегуляции)



Темы:

1. **Практика разных тактик управления состоянием:**
 - Превентивные тактики
 - Управление вниманием
 - Когнитивные (рефрейминг)
 - Телесно-эмоциональные
 - Поведенческие тактики (Я-послания, отреагирование, итд)
2. **Разбор кейсов** (от тренера / от участников):
3. Как мы формулируем **цели по управлению** собой: реалистичные и не-реалистичные цели
4. **Защитные реакции** как способ консервировать привычный стресс. Осознание своих защитных реакций и уход от рационализации.
5. Куда идет внимание - туда течет наша энергия. Концентрация как один из основных инструментов управления собой
6. **Три подхода к работе с неприятными эмоциями с помощью нашего внимания:**
 - а) понять и исследовать / отрефлексировать
 - б) трансформировать или снижать интенсивность
 - в) переключаться на позитивное или впитывать «приятное»
7. **Практика:**
 - Умение проживать эмоции изнутри и идти на дискомфорт
 - Приемы растождествления с мыслями
 - Возвращение в здесь и сейчас, и другие

Пять видов тактик само-регуляции эмоции



Внутренние тактики само-регуляции самые интересные и редко применяемые.

Они позволяют управлять своей реакцией и отношением к внешним событиям.

Модуль 3: Влияние на Эмоции других



Темы:

1. **Роль EQ в руководстве** людьми.
2. **Эмпатия:** Три вида эмпатии и как мы ее проявляем
 - Логическая / Чувственная / Поведенческая
 - Умение распознавать эмоции у других людей.
3. **Эмоции в Коммуникации:**
Как создается «**эмоциональный шум**» в общении?
 - Как его избегать? Тактики поведения в конфликте.
 - Умение понять любое «неадекватное поведение» людей с точки зрения логики эмоций
4. **Эмоции в нашей компании/организации**
(адаптация под ваш запрос и кейсы)
5. **Психологическая безопасность** в команде.
6. **Способы повышать/снижать интенсивность базовых эмоций у других людей.**
Практика.
 - Энергетизация
 - Воодушевление
 - Присоединение
 - Нахождение общности
 - Анализ

Клиенты:

kaspersky

BCG
THE BOSTON CONSULTING GROUP

 открытие

ORIFLAME
— S W E D E N —

ART. LEBEDEV

 БТБ

nordgold 

 NYENRODE
NEW BUSINESS SCHOOL
THE AMSTERDAM SCHOOL FOR ENTREPRENEURSHIP

 Chiesi

 LEXUS

 BOSCH

 OIL & GAS
INSTITUTE

CATERPILLAR

 MSD


Audi

 MICHELIN



Эмоциональный интеллект

Управление стрессом



Контакты:

+7.925.007.9081

andrey_krikounov@mail.ru

www.eq-training.ru