

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДЕЙСТВИИ

Марафон



ГЛАВНАЯ ИДЕЯ МАРАФОНА

помочь участникам понимать эмоции и уметь на них влиять, причем – как в отношении самих себя, так и других

- для этого в марафоне будут не только специально подобранные материалы по теме, но и задания, выполняя которые, участники будут на практике осваивать управление эмоциями
- все активности марафона проходят в Instagram, в специальном аккаунте
- участникам нужно просто подписаться



✓ FOLLOWING



ДИСТАНЦИЯ МАРАФОНА – 2 НЕДЕЛИ

Участников ждут:

- практические инструменты
- полезная и актуальная информация по теме
- комментарии ведущего на вопросы участников
- задания для самостоятельной практики с обратной связью
- возможность обменяться с коллегами мнениями и опытом по теме

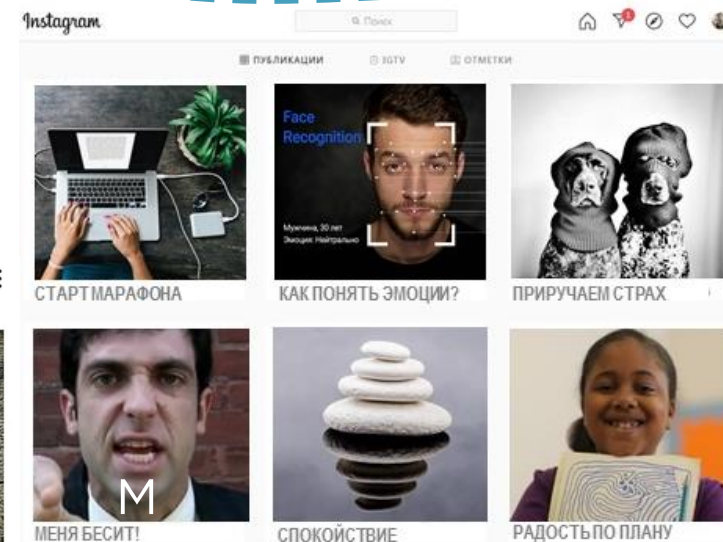
emotion_intelligence_marathon
Москва



А ЧТО ЕСТЬ ПОЧИТАТЬ?



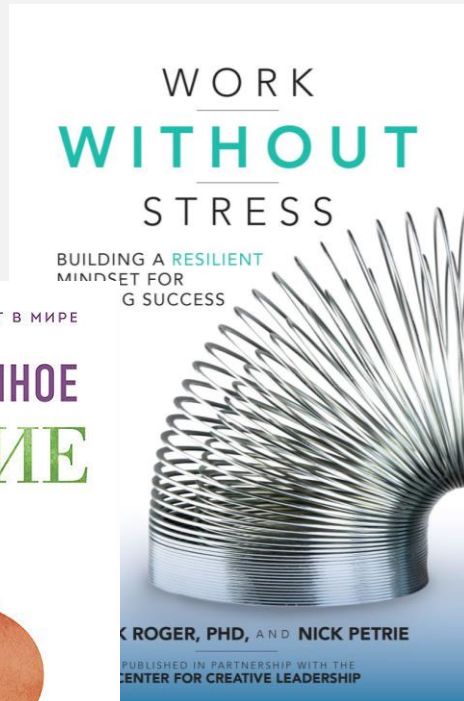
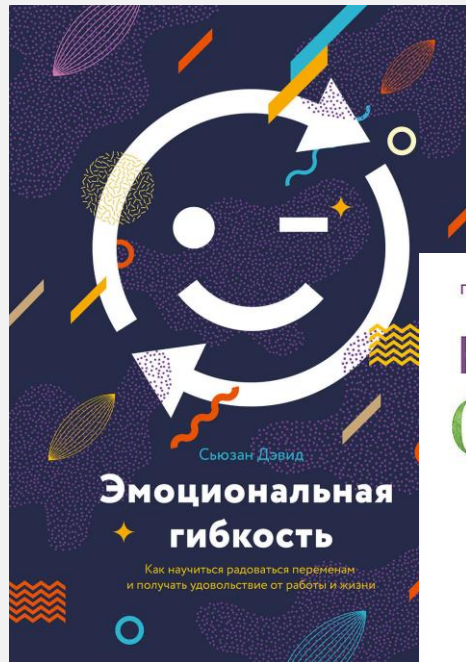
Нравится: 140
emotion_intelligence_marathon 🍷 А вот список интересных книг по теме:... ещё



ТЕМЫ

1. Что такое эмоциональный интеллект и зачем нам нужны эмоции?
2. Как вообще нужно обращаться с эмоциями? Подавлять, выплескивать или...? Узнаем, какие есть стратегии и в чем их плюсы и минусы.
3. Как понимать свои эмоции и позаботиться о своем стабильном эмоциональном состоянии
4. Как не создавать себе дополнительный стресс в работе. Часто напряжение возникает от нашего отношения к задаче или событию. Будем учиться замечать этот момент.
5. Как «усмирить» эмоции, если они мешают делу? Что помогает остыть и как справиться с беспокойством в отношении задачи или события?
6. Как отпустить накопленное эмоциональное напряжение и не тащить за собой в следующий день? Освоим методы эмоциональной разгрузки
7. Как узнать, что чувствуют другие?
8. Как можно влиять на эмоции других людей с пользой для дела?

В основе материалов и заданий марафона



- D.Roger, N.Petrie
«Work without stress»
- С.Дэвид
«Эмоциональная гибкость»
- М.Розенберг
«Ненасильственное общение»
- работы А.Адлера и Б.Ридлера в области психологии общения и понимания себя
- методы проживания эмоций через деятельность и другие современные практики mindfulness разных специалистов

В результате марафона участники:

- ✓ разберутся, что такое эмоциональный интеллект и как его развивать
- ✓ освоят несколько инструментов по управлению своими эмоциями
- ✓ узнают, что такое эмпатия и как влиять на эмоции других

Контакты:

info@mangoco.ru

www.mangoco.ru

