

## Inteligencja emocjonalna - jak zrozumieć i zarządzać swoimi emocjami oraz doskonalić relacje z innymi. Warsztaty online

Miejsce	Termin
ONLINE	2024-09-12 - 2024-09-13
ONLINE	2024-11-21 - 2024-11-22

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, [szkolenia@jgt.pl](mailto:szkolenia@jgt.pl)

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj:

<https://www.jgt.pl/szkolenia,inteligencja-emocjonalna-iek.html>

---

### OPIS SZKOLENIA

**Inteligencja emocjonalna** to niezwykle ważna kompetencja - na szczęście coraz bardziej zauważana, zarówno na rynku pracy, jak i prywatnie. Jej świadomość oraz rozwój są kluczowe dla rozwoju każdego człowieka - bez względu na jego stanowisko, wiek, płeć oraz pozycje w hierarchii firmy.

**Inteligencja emocjonalna** (znana również jako iloraz emocjonalny lub EQ) **to zdolność do rozumienia, używania i zarządzania emocjami w pozytywny sposób**. Dzięki niej jesteś w stanie m.in.:

- łagodzić stres,
- skutecznie się komunikować,
- współodczuwać z innymi,
- pokonywać wyzwania,
- rozwiązywać konflikty,
- budować silniejsze relacje,
- odnosić sukcesy w pracy,
- osiągać cele zawodowe i osobiste,
- przekuć swój zamiar w działanie,
- podejmować świadome decyzje dotyczące tego, co jest dla Ciebie najważniejsze.

**Warsztaty z inteligencji emocjonalnej** to kompleksowy program skupiający się na zrozumieniu i rozwoju umiejętności emocjonalnych i interpersonalnych. Uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, czym jest inteligencja emocjonalna, poznać jej składowe, a także zgłębić swoją samoświadomość emocjonalną w różnych sytuacjach, co pozwoli im budować lepsze relacje z innymi.

#### Cele szkolenia:

- zrozumienie roli inteligencji emocjonalnej w życiu osobistym i zawodowym,
- nauka identyfikacji i zarządzania własnymi emocjami,
- doskonalenie umiejętności samoświadomości komunikacyjnych i budowania zdrowych relacji z innymi,
- rozwijanie empatii i zrozumienia dla emocji innych osób i swoich własnych,
- wykorzystanie inteligencji emocjonalnej w radzeniu sobie ze stresem i konfliktami.

#### Korzyści ze szkolenia:

- wzrost samoświadomości emocjonalnej i zrozumienie swoich reakcji emocjonalnych,

- poprawa umiejętności rozpoznawania i interpretacji emocji u innych,
- skuteczne zarządzanie stresem i emocjami w trudnych sytuacjach,
- lepsze rozumienie potrzeb i oczekiwań innych osób, co przyczynia się do efektywnej komunikacji,
- pełniejsze wykorzystywanie własnego doświadczenia życiowego i zawodowego we współpracy z innymi,
- podejmowanie właściwych decyzji w trudnych sytuacjach i w obliczu zmian,
- budowanie pozytywnych i trwałych relacji zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

### **Uczestnicy nabędą wiedzę o:**

- składowych inteligencji emocjonalnej i ich znaczeniu,
- teoriach i modelach inteligencji emocjonalnej,
- różnicach między inteligencją emocjonalną a ilorazem inteligencji (IQ),
- wpływie emocji na zachowanie i podejmowanie decyzji,
- technikach radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- empatii, asertywności i perswazji.

### **Uczestnicy nabędą umiejętności:**

- samoświadomości,
- skutecznego wyrażania swoich uczuć i potrzeb,
- wykorzystywania inteligencji emocjonalnej w komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów,
- wypracowywania zdrowych strategii zarządzania stresem.

### **Adresaci szkolenia:**

- osoby pragnące podnieść swoją świadomość w zakresie inteligencji emocjonalnej, a co za tym idzie jej składowych (kompetencji psychologicznych społecznych i działania),
- osoby z różnych sfer zawodowych, m.in. menedżerowie, pracownicy zespołów projektowych,
- każdy, kto pragnie poprawić swoje umiejętności interpersonalne i efektywnie zarządzać swoimi emocjami.

### **Metody szkoleniowe:**

action learning, wykłady z prezentacjami multimedialnymi, ćwiczenia praktyczne, dyskusje i wymiana doświadczeń między uczestnikami, case studies

**Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej.** Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

---

## **PROGRAM**

### **1. Wyjaśnienie pojęcia inteligencji emocjonalnej**

- Inteligencja emocjonalna jako kompetencja przyszłości
- Inteligencja intelektualna a inteligencja emocjonalna
- Rola inteligencji emocjonalnej w kontekście sukcesu zawodowego i prywatnego

## 2. **Badania nad inteligencją emocjonalną**

- Jak to się wszystko zaczęło
- Przykłady z życia osobistego i zawodowego, w których jest niska inteligencja emocjonalna
- Jak możemy wykorzystać składowe inteligencji emocjonalnej w życiu prywatnym i zawodowym

## 3. **Kluczowe kompetencje inteligencji emocjonalnej**

- Psychologiczne (samoświadomość, samoocena, samokontrola)
- Społeczne (empatia, asertywność, perswazja, przywództwo, współpraca)
- Działania (motywacja, zdolności adaptacyjne, sumienność)

## 4. **Emocje nasze i innych rozbrojone na czynniki pierwsze**

- Rola emocji
- Empatia i asertywność w pracy zawodowej
- Rozpoznawanie indywidualnych ograniczeń w rozwoju emocjonalnym – przekonania i stereotypy

## 5. **Cechy inteligencji emocjonalnej i ich rola w pracy zawodowej i życiu prywatnym**

- Zarządzanie sobą
- Samoświadomość emocjonalna
- Świadomość społeczna
- Zarządzanie relacjami

## 6. **Skuteczna komunikacja zawodowa**

- Kluczowe elementy skutecznej komunikacji
- Bariery komunikacyjne
- Typy osobowości a komunikacja

## 7. **Różnice zdań czy zła komunikacja - najczęstszymi wyzwaniami w pracy zawodowej**

- Komunikacja niewerbalna: znaczenie mowy ciała i gestów
- Lepsza komunikacja w mojej pracy zawodowej

## 8. **Aktywne słuchanie**

- Różnica między słyszeniem a słuchaniem
- Sztuka zadawania pytań

## 9. **Zarządzanie stresem i konstruktywne radzenie sobie z trudnymi sytuacjami**

- Moje mocne i słabe strony
- Budowanie na różnicach
- Jak rozwinąć inteligencję emocjonalną

## 10. **Budowanie dobrych relacji biznesowych**

- Jak „miękkie” umiejętności robią „twarde” wyniki w relacjach prywatnych i biznesowych

## 11. Podsumowanie warsztatów, pytania uczestników, dyskusje, praktyczne wskazówki na przyszłość

---

### MIEJSCE

**Forma realizacji** szkolenia wskazana jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane:

- **ONLINE**
- **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej)
- **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

**W Warszawie** nasze szkolenia odbywają się w Centrum Szkoleniowym Golden Floor, w dwóch lokalizacjach, obie są w centrum Warszawy:

- przy ul. Prostej 69 (przy stacji metra Rondo Daszyńskiego)
- lub w budynku Hotelu Marriott, Al. Jerozolimskie 65/79, naprzeciwko Dworca Centralnego.

Informację o miejscu szkolenia wysyłamy wraz z potwierdzeniem realizacji szkolenia.

### SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

**WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO**, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

---

### WYKŁADOWCA

Doświadczony **ekspert z zakresu inteligencji emocjonalnej i rozwoju osobistego**, od lat zajmuje się zarządzaniem relacjami w biznesie.

Posiada bogate doświadczenie w **prowadzeniu szkoleń z zakresu kompetencji miękkich i zdolności interpersonalnych**.

Kierowała projektami związanymi z aktywną sprzedażą i profesjonalną obsługą Klienta. Realizuje szkolenia i usługi konsultingowe dla wielu wymagających Klientów, wspierając firmy oraz organizacje w ich rozwoju.

Jej interaktywne podejście i praktyczne wskazówki pozwolą uczestnikom skutecznie rozwijać swoją inteligencję emocjonalną i budować lepsze relacje z innymi.

---

### CENA

Cena szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń hybrydowych** (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

#### **UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

#### **UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

---

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
- Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.
- Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
- SPOSÓB PŁATNOŚCI: Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
- Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w **Regulaminie**