



# EQ: Интеллект, которого не хватает каждому

EQ: как создать комфортную рабочую среду, развить искусство коммуникаций в команде, повысить собственную гибкость, быстрее адаптироваться в ситуации кризиса, а не ждать, когда все станет «по-старому»

**9** прикладных инструментов

**3** ведущих эксперта – лидера отрасли

**6** компетенций, которым обучим на курсе

**+** удобная единая платформа



# Интеллект, которого не хватает каждому

Эмоциональный интеллект — необходимая компетенция для преодоления кризиса. Команды с высоким эмоциональным интеллект (EQ) показывают и более высокую производительность, потому что специалисты лучше взаимодействуют между собой. Лидеры с развитым EQ способны продолжать действовать в ситуации неопределенности.

По данным исследования LinkedIn в 2020 году EQ — один из 5 самых востребованных навыков среди работодателей.

## Целевая аудитория: Что вы получите от курса?



### HR-специалистам

Для тех, кто хочет получить инструменты «про людей» для повышения эффективности бизнеса, влиять на то, как чувствуют себя сотрудники в компании, способствовать экологичному разрешению конфликтов между коллегами и при этом заботиться о собственном ресурсе.



### Руководителям разных уровней

Для тех, кто хочет стать тем самым лидером, ради которого сотрудники готовы на большее: открыть новые возможности в управлении людьми, построить бизнес с человеческим лицом, повысить скорость принятия решений в команде, понять, что мешает вашей эффективности.

## Ожидаемый результат курса – комплексное развитие компетенций:

1. Построение эффективных команд
2. Участие в разработке систем мотиваций и оценке персонала
3. Анализ текущих систем оплаты труда
4. Выработка предложений по повышению их эффективности

5. Оценка количественных и качественных эффектов
6. Управление талантами
7. Оценка эффективности проведенного обучения /заполнение отчетности
8. Управление HR-брендом

## Программа курса:



### Урок 1. С чего начинается лидер

- Даниэль Гоулман и его концепция эмоционального интеллекта
- Составляющие эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, мотивация, эмпатия, социальные навыки
- Оценка собственного уровня эмоционального интеллекта



### Урок 2. Инвентаризация собственных возможностей

- Можно ли научиться эмоциональному интеллекту?
- С чего начать перемены?
- Каким я хочу быть?
- Как обстоят дела сейчас?
- Как попасть туда, куда я хочу попасть?
- Кто и что мне поможет?



### Урок 3. Экономические эффекты от применения эмоционального интеллекта

- Инструменты: прикладная эмпатия, карта эмпатии, открытое мышление
- Алгоритмы и использование в работе лидера и руководителя



### Урок 6. Эмоциональная гибкость

- Когнитивные искажения: как уметь распознавать собственные шаблоны и стереотипы
- Как справляться с негативными мыслями и переживаниями



### Урок 5. Жизнестойкость руководителя

- Что такое VQ?
- Как повысить собственную энергию?
- Профилактика профессионального выгорания
- Жизнестойкость в работе руководителя



### Урок 4. Как развить EQ группы

- Зачем командам повышать эмоциональный интеллект?
- Уровни эмоционального взаимодействия
- Эффективность команды и эмоциональный интеллект
- Как работать с проблемами отдельных людей, опираясь на концепцию EQ
- Управление эмоциями группы и создание вовлекающей среды
- Что такое команда с хорошо развитым эмоциональным интеллектом?



### Урок 7. Повышение личной эффективности

- Повышение личной эффективности: перестаньте жать на тормоз!
- Работа со страхами
- Прокрастинация
- Отрицание
- Зацикливание
- Самосаботаж



### Урок 8. Как получать удовольствие от критики

- Отдавайте себе отчет о своих эмоциях и реакциях
- Как переосмыслить критику
- Как запрашивать обратную связь и получать от этого пользу и удовольствие



### Урок 9. Обратная связь

- Детальная обратная связь по методу 360 градусов
- Алгоритмы эмоционально компетентной обратной связи

## Развиваем компетенции в каждом уроке.

### Подробная программа:

№	Название	Цели урока	Основное содержание	Материалы
1	Вводный урок	Участники узнают о том, что ожидает их на курсе	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомство</li> <li>Цели и задачи курса</li> <li>Наполнение модулей</li> <li>Напутствие участникам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> </ul>
2	С чего начинается лидер	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, почему хороший исполнитель часто становится плохим руководителем и почему именно EQ играет важнейшую роль в успехе современного лидера</li> <li>Познакомятся с концепцией эм. интеллекта, его составляющими и индикаторами</li> <li>Смогут оценить собственный уровень эмоционального интеллекта</li> <li>Получат инструмент для своевременного отслеживания своих эмоций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Схема компонентов эмоционального интеллекта</li> <li>Методы развития самосознания</li> <li>Методы развития самоконтроля</li> <li>Методы управления мотивацией</li> <li>Методы повышения эмпатии</li> <li>Методы развития социальных навыков</li> <li>Круг Плутчика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Таблица-тест для оценки уровня эмоционального интеллекта</li> <li>Таблица для идентификации эмоций</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>
3	Инвентаризация собственных возможностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, как развить эмпатию, мотивацию и самоконтроль с помощью пяти шагов</li> <li>Получат инструмент для проработки скрытых и неявных зон</li> <li>Поймут, как выявить скрытые качества, которые помогают и проработать те, которые мешают во взаимодействии с другими людьми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алгоритм управления собственным развитием</li> <li>Управление собственным развитием с использованием метода «Окно Джохари»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>
4	Экономические эффекты от применения эмоционального интеллекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, почему развитие эмоционального интеллекта в бизнесе – это выгодно</li> <li>Получат инструменты изменения стиля управления организацией на более честный и открытый</li> <li>Узнают о преимуществах использования открытого мышления и как его развивать</li> <li>Поймут, как выстраивать взаимодействие на уровне клиентов для выхода на новый уровень отношений и доверия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прикладная эмпатия и карта эмпатии</li> <li>Открытое мышление</li> <li>Карта путешествия сотрудника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Шаблон карты эмпатии</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>



№	Название	Цели урока	Основное содержание	Материалы
5	Как развивать эмоциональный интеллект группы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, как эмоциональный интеллект влияет на эффективность команд и почему его важно развивать</li> <li>Познакомятся с уровнями эмоционального взаимодействия и поймут, как улучшить командные коммуникации</li> <li>Поймут, как работать с проблемами отдельных людей, опираясь на концепцию EQ</li> <li>Узнают, как управлять эмоциями группы и создавать вовлекающую среду</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Описание уровней развития эмоционального интеллекта группы</li> <li>Алгоритм развития эмоционального интеллекта группы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> </ul>
6	Жизнестойкость руководителя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, как управлять своим состоянием для достижения своих целей, принципах управления энергией</li> <li>Поймут, как грамотно распределять свой ресурс и восстанавливаться</li> <li>Узнают, как управлять стрессом сотрудников, чтобы достичь амбициозных планов</li> <li>Получат алгоритм профилактики профессионального выгорания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Инструменты развития компонентов VQ</li> <li>Принципы управления энергией</li> <li>Методы профилактики профессионального выгорания</li> <li>Алгоритм формирования привычек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>
7	Эмоциональная гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>Узнают, как распознавать собственные шаблоны и ярлыки</li> <li>Поймут, как справляться с негативными мыслями и переживаниями</li> <li>Познакомятся с многообразием когнитивных искажений и поймут, как их распознать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чек-лист приёмов развития эмоциональной гибкости</li> <li>Кодекс и памятка по когнитивным искажениям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> </ul>
8	Повышение личной эффективности	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поймут, как работать со страхами и пускать их энергию в продуктивное русло</li> <li>Узнают, как работать с синдромом самозванца, прокрастинацией, отрицанием, заикливанием, самосаботажем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алгоритм борьбы с прокрастинацией</li> <li>Техника «генеральной уборки» мыслей</li> <li>Техника борьбы со страхом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>
9	Как получать удовольствие от критики	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поймут, как грамотно работать с критикой</li> <li>Узнают, как запрашивать обратную связь и получать от этого пользу и удовольствие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алгоритм работы с обратной связью</li> <li>Описание принципов 5 пороков команды для работы с обратной связью и коммуникацией в команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Видеоурок</li> <li>Теоретический конспект</li> <li>Задание для проработки</li> </ul>



№	Название	Цели урока	Основное содержание	Материалы
10	Эмоционально компетентная обратная связь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поймут, как грамотно давать обратную связь коллегам и сотрудникам</li> <li>• Детально проработают алгоритм обратной связи по методу 360 градусов</li> <li>• Узнают про другие алгоритмы эмоционально компетентной обратной связи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Алгоритм эмоционально-компетентной обратной связи</li> <li>• Алгоритм подачи обратной связи BOFF</li> <li>• Алгоритм подачи обратной связи SOI</li> <li>• Алгоритм подачи обратной связи SLC</li> <li>• Алгоритм подачи обратной связи GROW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоурок</li> <li>• Теоретический конспект</li> <li>• <b>Алгоритмы обратной связи: чек-лист по правилам</b></li> </ul>
11	Завершающий урок	Оценить уровень закрепления знаний по эмоциональному интеллекту		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоговое тестирование</li> </ul>

## Ведущие эксперты:



**Людмила Морозова,**  
сооснователь TSQ Consulting, стратег,  
эксперт по организационному  
развитию



**Дина Гусейнова,**  
партнер, методолог, специалист  
по оптимизации бизнес-процессов



**Екатерина Москова,**  
консультант топ-команд на этапе  
трансформации, эксперт по развитию  
командных коммуникаций



**[Зарегистрироваться на курс](#)**

**У меня остались вопросы – [здать вопрос менеджеру](#)**