

Agile relacji - warsztaty rozwijania inteligencji emocjonalnej i budowania autorytetu

Współczesny, zmienny, niepewny i nieprzewidywalny świat wymaga od nas ciągłego podążania za nowoczesnymi rozwiązaniami technologicznymi. Potrzebujemy się nieustannie uczyć, nie tylko w zakresie nowych trendów technicznych lecz także w obszarze naszych kompetencji społecznych. Niezwykle cenna staje się umiejętność budowania autorytetu, poprzez odkrywanie wiedzy o sobie i innych osobach, z którymi współpracujemy.

Dzięki udziałowi w warsztatach poznasz skuteczne metody budowania autorytetu. Pogłębisz wiedzę z zakresu inteligencji emocjonalnej. Zdobędziesz praktyczne umiejętności pozyskiwania wiedzy o sobie i innych oraz radzenia sobie w trudniejszych sytuacjach, zarówno zawodowych, jak i prywatnych.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie przeznaczone dla każdego, kto planuje rozwinąć umiejętności inteligencji emocjonalnej:

- zdobyć praktyczną wiedzę na temat podstaw inteligencji emocjonalnej wg koncepcji Daniela Golemana
- zgłębić metodologię budowania autorytetu w perspektywie krótko i długookresowej
- poznać i przećwiczyć praktyczne narzędzia radzenia sobie w trudniejszych sytuacjach



Korzyści

UCZESTNICY NABĘDĄ WIEDZĘ O:

- inteligencji emocjonalnej i jej wpływie na relacje
- narzędziach budowania autorytetu
- sposobach radzenia sobie w sytuacjach trudnych

NABĘDĄ UMIEJĘTNOŚCI:

- rozwijania swojej inteligencji emocjonalnej
- stosowania metod budowania autorytetu
- radzenia sobie w codziennych, trudniejszych sytuacjach

POGŁĘBIĄ KOMPETENCJE ZWIĄZANE Z:

- budowaniem autorytetu
- nawiązywaniem i utrzymywaniem skutecznych relacji biznesowych
- radzeniem sobie ze stresem
- efektywną realizacją zadań
- samoświadomością i samokontrolą
- współpracą w zespole

**Program szkolenia****MODUŁ I.****Współczesne czasy a budowanie autorytetu**

- Świat VUCA i jego specyfika a metodologie Agile
- Co dzieje się z autorytetami we współczesnym świecie
- Najważniejsze kompetencje przyszłości
- Czym jest budowanie mostów zamiast murów

MODUŁ II.**Inteligencja emocjonalna**

- Inteligencja racjonalna a emocjonalna (EQ);
- Waga inteligencji emocjonalnej we współczesnym świecie- wyniki badań
- Model inteligencji emocjonalnej według Daniela Golemana
- Najważniejsze kompetencje EQ: samoświadomość, samokontrola i samoocena
- Praktyczne metody rozwijania inteligencji emocjonalnej

MODUŁ III.**Techniki budowania autorytetu**

- Autentyczność w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji
- Otwarta i rzetelna komunikacja
- Zadawanie pytań i słuchanie; empowerment
- Udzielanie informacji zwrotnej
- Akceptacja różnorodności

MODUŁ IV.

Podsumowanie szkolenia

- Powtórzenie i usystematyzowanie najważniejszych zagadnień poruszonych w trakcie szkolenia
- Stworzenie przez uczestników indywidualnego action planu w zakresie rozwoju EQ i budowania autorytetu

Metody szkoleniowe stosowane w trakcie szkolenia:

- Prezentacja multimedialna
- Mini wykład
- Film szkoleniowy
- Dyskusja moderowana
- Praca z formularzem
- Praca w grupach i parach

**Oczekiwane przygotowanie uczestnika**

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania

**Czas trwania**

1 dni / 6 godzin

Język

- szkolenie – język polski
- materiały – język polski