**Эмоциональный интеллект руководителя**

**Программа:**

* Понятие эмоционального интеллекта и его роль в работе руководителя.
* Модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она. Составляющие эмоционального интеллекта.
* Базовые классы эмоций. Управление интенсивностью эмоций.
* Отработка навыка осознания собственного эмоционального состояния. Навык обратной связи.
* Повышение самооценки и уверенности в себе.
* Техники управления собственными эмоциями.
* Позитивное мышление, самомотивация и мобилизация своих ресурсов.
* Осознание своих ценностей и источников энергии.
* Социальная чуткость, эмпатия, эмоциональная поддержка: инструменты. Навыки «калибровки» состояний других людей.
* Эмоциональные приемы мотивации и вдохновления других. Ободряющие убеждения. Как привести сотрудника в ресурсное состояние.
* Составление собственного плана эмоционального развития.

**Результат:**

* осознание своих настоящих чувств и эмоций;
* умение управлять чувствами, ощущениями в теле, вызывать нужные в соответствии с ситуацией эмоции и удерживать их;
* умение замечать, правильно интерпретировать эмоции людей;
* навыки влиять, воздействовать, убеждать и мотивировать окружающих, в т.ч. сотрудников.

**Продолжительность:** 8 часов.