**АНОНС ПРОГРАММЫ**

**Эмоциональный интеллект. Управление своими эмоциями**

**ФОРМАТ ПРОГРАММЫ**

**Форма обучения:**

Очное обучение (обучение в классе)

**Продолжительность программы**: 1 день (8 часов)

**Количество участников в группе –** до 15

**По окончании тренинга участники смогут:**

* Понимать суть эмоциональных реакций и формировать правильную ответную реакцию на эмоциональный стресс
* Правильно устанавливать контакт с человеком, находящимся в состоянии эмоционального стресса
* Снижать уровень эмоциональной напряженности.
* Осознавать свои эмоции.
* Управлять своими эмоциями.

**Сложность программы:**

|  |
| --- |
| **Medium** |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Блок 1.**  |
| 10:00 – 11:30 | * Знакомство
* Виды интеллектов. Эмоциональный интеллект.
* Иерархия потребностей. Базовые потребности
* Базовые потребности и эмоции
* Что такое эмоции и чувства?
* Сравнительная характеристика эмоций и чувств
* Словарь эмоций
* Способы обращения с эмоциями
* Тепловая карта эмоций. Где ощущаются эмоции?
 |
| 11:30 – 11:45 | ПЕРЕРЫВ**Блок 2.**  |
| 11:45 – 13:15 | * Как эмоции проявляются в теле? Ощущения
* Модель эмоционального интеллекта Дэниеля Гоулмана
* Развитие самосознания. 15 шагов в мир чувств
* Личная карта эмоций
* Формула понимания
* Влияние эмоций на интеллектуальную деятельность
* Эмоциональная связь с убеждениями и ценностями
 |
| 13:15 – 14:00 | ОБЕД |
| 14:00 – 15:45 | * Жизненный цикл эмоций.
* Связь мышления и тела. Нейронные связи и привычки.
* Принципы трансформации: ответственность, осознанность, целенаправленность.
* Успешная стратегия управления своими эмоциями.
* 4 плоскости управления эмоциями.
* Способы изменений: А) изменение мышления Б) изменение чувств В) изменение движения
* Профилактика плохого настроения. Ресурсное состояние. Сфера удовольствия.
* Техника управления состоянием Фокусировка-усиление-обратное действие.
* Трансформация через движения: Пространство-Время-Сила.
 |
| 15:45 – 16:00 | ПЕРЕРЫВ **Блок 3.**  |
| 16:00 – 18:00 | * Формула эмоций. Альтернатива.
* Кривая изменений. 5 шагов на новое Кублер Рос.
* Доступная трансформация через дыхание.
* Развитие гибкости. Абсурд.
* Снятие «важности» ситуации и отношения.
* Рамки "проблема – решение".
* Навыки извлечение ценности для себя.
 |