**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. |