

**Практический онлайн-курс
"Эмоциональный интеллект: сила личности"**

ПРОГРАММА КУРСА

МОДУЛЬ 1

№ урока	Название урока	Темы урока	Формат обучения
0	Вводный урок	Знакомство и правила работы на курсе	Установочный вебинар
1	Все об эмоциях	<ul style="list-style-type: none"> • Эмоции: что такое, зачем нужны, какие бывают • Нейрофизиологические основы ЭИ • Биохимия эмоций • Эмоции, чувства, настроения и разница между ними • Стереотипы и запреты в отношении эмоций 	Запись
2	Эмоциональный интеллект (ЭИ)	<ul style="list-style-type: none"> • Важность ЭИ в современном мире • Преимущества ЭИ перед другими видами интеллекта • Разные модели ЭИ • Модель Д. Гоулмана как основа для изучения ЭИ • Улучшение качества жизни через работу с эмоциями 	Запись
3	Определение уровня ЭИ	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ЭИ: зачем проходить и что делать с результатами • Ваши цели в области ЭИ 	Запись
4	Осознание эмоций своих и других людей	<ul style="list-style-type: none"> • Инструменты осознания эмоций • Общие принципы и методы осознания эмоций • Техники для тренировки навыка осознания 	Запись
5	Осознание своих эмоций	<ul style="list-style-type: none"> • Техники для тренировки навыка осознания своих эмоций • Тренировка осознанности 	Запись
6	Тренировка навыка осознания эмоций	Работа в группе	Практический вебинар
7	Осознание эмоций других людей	<ul style="list-style-type: none"> • Способы осознания эмоций других людей • Вербальная коммуникация • Невербальная коммуникация • Эмпатия • Активное слушание • Фокус внимания 	Запись
8	Тренировка навыка осознания эмоций других людей	Работа в группе	Практический вебинар
9	Управление своими эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> • Принципы, алгоритмы, приемы • Техника АВС • Дыхание как способ управления эмоциями 	Запись
10	Управление условно негативными эмоциями	<ul style="list-style-type: none"> • Управление гневом • Управление страхом 	Запись
11	Тренировка навыка управления эмоциями	Работа в группе	Практический вебинар
12	Управление отношениями	<ul style="list-style-type: none"> • Типичные ошибки • Алгоритм • Техника "Я-высказывание" • Качественная обратная связь 	Запись
13	Управление выгоранием	<ul style="list-style-type: none"> • Мотивация и самомотивация • Способы работы с выгоранием • Ресурсные состояния 	Запись
14	Управление конфликтами и стрессовыми ситуациями	<ul style="list-style-type: none"> • Поведение в конфликте • Поведение в стрессовых ситуациях 	Запись
15	Тренировка навыка управления отношениями	Работа в группе	Практический вебинар
16	Подведение итогов работы на курсе	План дальнейшего развития навыков ЭИ	Запись
17	Тестирование		
Дополнительные уроки - бонусы			
1	ЭИ в бизнесе	<ul style="list-style-type: none"> • Востребованность ЭИ в бизнесе • Разбор примеров 	Запись
2	ЭИ и лидерство	Связь ЭИ и лидерства	Запись

**Практический онлайн-курс
"Эмоциональный интеллект: сила личности"**

ПРОГРАММА КУРСА

МОДУЛЬ 2

№ урока	Название урока	Темы урока	Формат обучения
0	Вводный урок	Знакомство и правила работы на курсе	Установочный вебинар
1	Компания Assessments 24x7	Наш партнер в работе с тестированием	Запись
2	Тестирование по ЭИ	Что такое тестирование по ЭИ, и чем оно может помочь в работе с клиентами	Запись
3	Ваша роль как специалиста	Роль эксперта/коуча/консультанта в расшифровке отчета, полученного в результате тестирования	Запись
4	Правила работы с отчетом	<ul style="list-style-type: none"> • Основные правила работы с отчетом • Шкалы сравнения оценки себя с оценкой наблюдателей 	Запись
5	5 составляющих первого навыка	Изучение 5 составляющих первого навыка ЭИ и работа с ними в рамках отчета	Запись
6	Практика в группах		Онлайн-практика
7	5 составляющих второго навыка	Изучение 5 составляющих второго навыка ЭИ и работа с ними в рамках отчета	Запись
8	Практика в группах		Онлайн-практика
9	5 составляющих третьего навыка	Изучение 5 составляющих третьего навыка ЭИ и работа с ними в рамках отчета	Запись
10	Практика в группах		Онлайн-практика
11	5 составляющих четвертого навыка	Изучение 5 составляющих четвертого навыка ЭИ и работа с ними в рамках отчета	Запись
12	Практика в группах		Онлайн-практика
13	План развития клиента	Составление плана развития клиента на основании данных, полученных в ходе расшифровки отчета	Запись
14	Работа с клиентом	Схема работы с клиентом от получения заявки на прохождение тестирования до заключения с ним долгосрочного контракта на работу	Запись
15	Закупка тестов	Оформление личного аккаунта и работа с платформой для закупки тестов	Запись
16	Позиционирование и продвижение	<ul style="list-style-type: none"> • Позиционирование себя как эксперта по ЭИ • Инструменты продвижения • Сотрудничество с Академией 2WIN 	Запись
17	Q&A сессия с тренером	Ответы на все вопросы	Онлайн-практика