

Inteligencja emocjonalna - dlaczego warto kierować pracowników na szkolenie Zarządzanie Stresem i Emocjami?

Firma, która inwestuje w kompetencje zarządzania stresem i emocjami wśród swoich pracowników osiąga przewagę skuteczności i efektywności. Nasz umysł dysponuje ograniczoną przestrzenią operacyjną - gdy wypełnią go trudne emocje, brakuje miejsca na analizę, wyciąganie wniosków i podejmowanie najlepszych dla firmy decyzji.

Wzmacnianie inteligencji emocjonalnej zalecamy szczególnie pracownikom, którzy:

- **zarządzają zespołem/procesami** - presja operowania na styku dwóch punktów widzenia i oczekiwań (zarząd - zespół) rodzi często trudne emocje, np. złość, bezsilność, frustrację
- **mają kontakt z klientami lub kontrahentami** - radzenie sobie z emocjami, frustracjami i oczekiwaniami klientów/kontrahentów, przy nacisku na dbałość o wizerunek firmy oraz opanowanie własnych emocji i reakcji
- **ich stanowisko wymaga podejmowania licznych kluczowych decyzji** - osoby na stanowiskach zarządczych, związanych z dużą odpowiedzialnością
- **pracują twórczo; ich praca podlega ciągłej ocenie lub efekty działań są widoczne w późniejszym czasie** - niepewność rezultatu podjętych działań i sprostanie oczekiwaniom innych może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego
- **wykonują powtarzalne, monotonne zadania** - codzienna rutyna może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego
- **w miejscu pracy łatwo wpadają w złość, rozdrażnienie, smutek** - co może obniżać satysfakcję w pracy u współpracowników
- **wykonują pracę obarczoną ryzykiem** - świadomość dużej odpowiedzialności potrafi czasem paraliżować i powodować silny stres

Pracownik z rozwiniętą inteligencją emocjonalną:

- dąży do realizacji celów strategicznych dla firmy**, radząc sobie z podejmowaniem niezbędnego ryzyka i proaktywnie podchodząc do trudności
- bierze odpowiedzialność za powierzone mu zadania i swój zespół**, bo poszukuje rozwiązań, a problemy traktuje jak wyzwania
- potrafi poradzić sobie z trudnymi emocjami w stresujących sytuacjach** (np. podczas prezentacji, rozmowy z trudnym klientem, negocjacji handlowych)
- zachowuje więcej spokoju i swobody w relacjach z klientami/kontrahentami i współpracownikami** – nawet w „najgorętszych” momentach potrafi racjonalnie myśleć i działać
- jest ważnym ogniwem scalającym zespół** – potrafi reagować empatycznie na emocje innych, bez jednoczesnego przyjmowania ich na siebie
- komunikuje w otwarty i konstruktywny sposób swoje emocje i potrzeby**, dzięki czemu jego zachowanie jest „czytelne” dla otoczenia, a współpraca z nim jest efektywniejsza
- poszukuje korzyści i pozytywów zamiast koncentrować się tylko na problemach i ryzykach** – może być dobrym ambasadorem zmian w organizacji
- jest skuteczniejszy, a przez to bardziej pewny w działaniu**
- buduje pozytywny wizerunek firmy, dla której pracuje** - poprzez swoje opanowanie, nastawienie na poszukiwanie rozwiązań i optymizm

Program dwudniowego szkolenia: Zarządzanie stresem i emocjami

1 Zarządzanie stresem - inteligencją emocjonalną zmienisz go w spokój

- Dowiesz się także czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem. Opowiem Ci o najnowszych badaniach naukowych dotyczących stresu i ich praktycznym zastosowaniu.
- Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zamiany stresu w spokój!
- Przeanalizujesz jakie, stosowane przez Ciebie strategie radzenia sobie ze stresem, są skuteczne, a jakie Ci nie służą?
- Dowiesz się, w jaki sposób obniżyć napięcie wynikające ze stresu i zrelaksować się, wykorzystując proste techniki relaksacji (mindfulness, oddychanie obniżające niepokój, trening Jacobsona, trening autogenny Schultza, i.in.)

2 Złość – inteligencją emocjonalną zmienisz ją w neutralny stan

- Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu wygaszania złości do neutralnego stanu, umożliwiającego komfortowe, normalne funkcjonowanie.
- Zobaczysz także pozytywne aspekty złości (tak, tak, pozytywne!).
- Zapoznasz się z procesem powstawania emocji, dzięki czemu zrozumiesz, w którym miejscu możliwa jest zmiana pojawiających się uczuć – dowolnych!
- Nauczysz się stawiać odpowiednie pytania, by dotrzeć do źródła złości i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji – czyli uruchomisz w sobie sprawczość, zaradność.
- Dowiesz się, jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, zniechęceniem oraz poznasz techniki konstruktywnego wyrażania emocji – nawet w biznesie!
- Rozumiejąc, skąd się biorą „negatywne emocje” będziesz wiedzieć, jak poradzić sobie z emocjami innych. Powiem Ci, czym jest empatia i jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników, klientów, bliskich.

Program dwudniowego szkolenia: Zarządzanie stresem i emocjami

3 Smutek – inteligencją emocjonalną zmienisz go w pozytywną energię

- Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zamiany smutku w pozytywny stan!
- W smutku jest głębszy sens. Nie tylko w smutku – każdej emocji. Zrozumiesz swoje emocje, nauczysz się brać z nich wszystko to, co najlepsze i zamieniać na inne uczucia w optymalnym momencie!
- Zmienisz swoją strategię myślową na sprzyjającą działaniu i realizacji Twoich celów.
- Poznasz przeszkody stojące na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami - mechanizmy obronne – i nauczysz się je niwelować
- Nauczysz się rozpoznawać swoje emocje i dowiesz się, dlaczego z perspektywy neurologicznej tak ważne jest nazywanie ich.


4 Radość, rozbawienie, pozytywny nastrój - inteligencją emocjonalną wzbudzisz je w sobie

- Jak wzbudzić w sobie pozytywny nastrój? Jak wprowadzić do swojego życia więcej radości? Możesz wybrać to, jak się poczujesz!
- Nauczysz się naszego autorskiego algorytmu zmiany dowolnego uczucia, dowolnej emocji w radość, rozbawienie, pozytywny nastrój!
- Doświadczysz w czasie szkolenia także trudnych dla Ciebie emocji – dzięki poznany narzędziom, zmienisz swój stan emocjonalny na taki, jaki wybierzesz.
- Nauczysz się jak rozwijać w sobie optymizm. Zapoznasz się z odkryciami psychologii pozytywnej i dowiesz się w jaki sposób patrzeć na swoje sukcesy i porażki.



ZAPRASZAM DO KONTAKTU

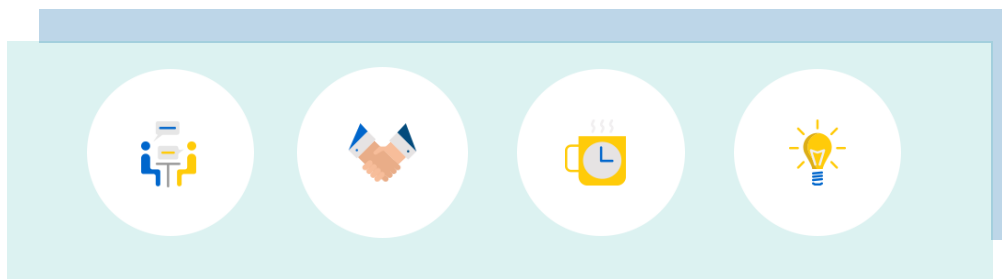
Anna Łukasiewicz,

 531 314 431

 ania.lukasiewicz@4grow.pl

 Warszawa, Panieńska 9

Pakiet EKSTRA korzyści do szkolenia w 4GROW



- ✓ **Trener zapyta o potrzeby i zaproponuje optymalny program** – możemy porozmawiać już dziś o problemach i potrzebach pracownika, by upewnić się, że zostaną spełnione. A zostaną spełnione, nawet jeśli wykraczają poza formułę szkolenia, bo tylko u nas "program" znaczy coś więcej niż samo szkolenie:
- ✓ **Trening indywidualny po szkoleniu** – gdy Pracownik potrzebuje zająć się wyzwaniem wykraczającym poza program szkolenia, ale związanym z zarządzaniem emocjami, lub przygotować się do ważnej i trudnej sytuacji w firmie, np. rozmowa z trudnym klientem, egzekwowanie wykonania umowy przez kontrahenta
- ✓ **Telefoniczne wsparcie trenera „bez limitu”** – gdy Państwa Pracownik poczuje, że chce zweryfikować swoje postępy lub potrzebuje konsultacji, ponieważ sytuacja, z którą się spotkał wymaga dodatkowej wiedzy
- ✓ **Materiały dodatkowe na e-mail przez rok** – by motywować do poszerzania wiedzy i wykorzystywania jej w środowisku pracy
- ✓ **Gwarancja terminu** – jeśli Pracownik Państwa firmy zapisze się na szkolenie, odbędzie się ono na 100%. My nie odwołujemy szkoleń.

Standardowa cena szkolenia: 1590 zł netto

Podana cena nie uwzględnia rabatów i promocji. Aktualna cena jest widoczna w formularzu zapisu na stronie szkolenia.