

Inteligența emoțională

SCOP SI OBIECTIVE PROGRAM:

Scopul programului

acest program de training cu durata de 2 zile permite cursantilor sa isi insuseasca un set de principii, bazat pe intelegerea de sine, increderea si eficacitatea personala.
Abordarea schimbarii ca pe o temelie a transformarii personale si organizationale

Obiective

- Insusirea un set de principii care le va schimba atat viziunea asupra propriei vieti, cat si performanta in munca.
- Dobandirea a mai multa intelegere de sine, incredere, eficacitate personala, capacitate de a aborda provocarile si oportunitatile din munca lor.

COMPETENTE ACOPERITE:

Dupa parcurgerea programului de training participantii vor stapani urmatoarele principii:

- Modelul integritatii
- Exercitati-va responsabilitatea
- Stapaniti momentele cheie
- Clarificati-va viziunea
- Definiti-va scopul
- Actonati cu integritate
- Pretuiti ceea ce sunteti

STRUCTURA SI DURATA PROGRAM

- Durata programului este de **2 zile consecutive** de training per grupa de cursanti.
- 0 zi de training contine 6 ore de lucru efectiv, dispuse in **4 sesiuni** de 1 ½ h.

Agenda zilnica a programului:

ZIUA 1	ZIUA 2
Sesiunea 1: 9.00 - 10.30	Sesiunea 1: 9.00 - 10.30
<i>Pauza de cafea: 15'</i>	<i>Pauza de cafea: 15'</i>
Sesiunea 2: 10.45 - 12.15	Sesiunea 2: 10.45 - 12.15
<i>Pauza de pranz: 1+1/2 h</i>	<i>Pauza de pranz: 1+1/2 h</i>
Sesiunea 3: 13.45 - 15.15	Sesiunea 3: 13.45 - 15.15
<i>Pauza de cafea: 15'</i>	<i>Pauza de cafea: 15'</i>
Sesiunea 4: 15.30 - 17.00	Sesiunea 4: 15.30 - 17.00

Inteligența Emoțională

CONTINUTUL PROGRAMULUI

INTELIGENȚA EMOTIONALĂ

MODUL PROGRAM	CONTINUT	EXERCITIU	MATERIALE	TIMP
INTELIGENȚA EMOTIONALĂ	1. Modelul integrității <ul style="list-style-type: none"> o Procesul inteligenței emoționale. o Deficiențele inerente ale simbolurilor uzuale ale succesului. noua definiție a succesului pe baza propriei paradigme. o Puterea paradigmei personale. o Cele patru paradigme diferite pe baza cărora trăiesc oamenii. o Convingerile esențiale de la baza fiecărei paradigme. 	Exercițiu practic	Suport simulare	Ziua 1 Sesiunea 1
	2. Stăpâniți momentele cheie <ul style="list-style-type: none"> o Cum răspundeți la momente provocatoare sau iritante (momente cheie). o Explorarea și înțelegerea propriilor reacții față de momentele cheie. o Un proces de explorare a consecințelor propriului comportament. o Alegerea sentimentelor și comportamentelor pozitive în cursul momentelor cheie. o Identificarea și abordarea distorsiunilor de interpretare. metoda de a schimba convingerile care slăbesc caracterul în convingeri care îl interesează. 	Exercițiu practic	Suport activitate	Ziua 1 Sesiunea 2
	3. Acceptați realitatea <ul style="list-style-type: none"> o Înțelegerea naturii realității. o Importanța alinierii vieții la realitate. o Acceptarea unora dintre cele mai "dificile" realități din viața dumneavoastră. o Explorarea și debarasarea de resentimente, nemulțumiri și 	Joc de rol	Suport joc de rol	Ziua 1 Sesiunea 3



	<ul style="list-style-type: none"> acuzatii la adresa altora. Cum sa traiti "aici si acum". 			
	<p>4. Exerccitati-va responsabilitatea</p> <ul style="list-style-type: none"> Sensul si natura responsabilitatii personale. Fuga de responsabilitatea pentru propria persoana Evaluarea disponibilitatii de a accepta responsabilitatea personala Analiza optiunilor pe care le aveti in viata. Puterea si libertatea care vin din acceptarea responsabilitatii 	Simulare	Suport simulare	Ziua I Sesiunea 4
	<p>5. Clarificati-va viziunea</p> <ul style="list-style-type: none"> Semnificatia si puterea unei viziuni. Clarificarea propriei viziuni. Evaluarea mentalitatii care va impiedica sa va impliniti viziunea. Stabilirea telurilor prin care va puteti implini viziunea. 	Activitate: „Care este viziunea ta?”	Suport activitate	Ziua II Sesiunea 1
	<p>6. Definiti-va scopul</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenta dintre cele trei tipuri de viziune. Formularea propriei declaratii de intentie. Clarificarea principiilor calauzitoare. Folosirea tehnicii vizualizarii pentru a va transpune viziunea in practica. 	Exercitiu practic	Suport activitate	Ziua II Sesiunea 2
	<p>7. Actionati cu integritate</p> <ul style="list-style-type: none"> Semnificatia integritatii personale. Recunoasterea momentelor cand actionati cu integritate. Simptomele si consecintele tradarii de sine. Cum puteti invata sa lasati ca lucrurile care conteaza sa predomine in fata celor care nu conteaza. Intarirea angajamentului fata de lucrurile importante. Cum va puteti transforma comportamentul astfel incat sa fie conform cu ceea ce este mai important pentru dumneavoastra. 	Prezentari individuale	Suport activitate	Ziua II Sesiunea 3
	<p>8. Pretuiti ceea ce sunteti</p> <ul style="list-style-type: none"> Semnificatia si importanta stimei 	Role play	Suport activitate	Ziua II Sesiunea

