

Θεματολογία Προγράμματος:

## “Συναισθηματική Νοημοσύνη. Ανάπτυξη δεξιοτήτων Συναισθηματικής

### Νοημοσύνης για τη βελτίωση της εργασιακής και προσωπικής μας ζωής.”

- Γνωριμία ( icebreaker activity)
- **Συναισθηματική νοημοσύνη Θεωρίες και μοντέλα.**

Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και γιατί μας χρειάζεται. Τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.
- **Οι Δεξιότητες που συγκροτούν την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.**
  1. Αυτεπίγνωση. Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και αντιδράσεις μας απέναντι σε γεγονότα, προκλήσεις ή άτομα ( Βιωματικές ασκήσεις)
  2. Αυτοδιαχείριση. Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε την εσωτερική μας κατάσταση, τις παρορμήσεις και τις διαθέσεις μας. Η ανατομία της Συγκινησιακής Πειρατείας
  3. Κοινωνική επίγνωση ή Ενσυναίσθηση. Αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων και συμπεριφερόμαστε ανάλογα. Βλέπουμε τις αμέτρητες οπτικές γύρω από το ίδιο ζήτημα ( Βιωματικές ασκήσεις)
  4. Διαχείριση σχέσεων. Η ικανότητα να επικοινωνούμε, να δημιουργούμε σχέσεις και να προκαλούμε στους ανθρώπους τις αντιδράσεις που επιθυμούμε. ( Βιωματικές ασκήσεις)
  5. EQ vs IQ. Γνωστική νοημοσύνη και συναισθηματική νοημοσύνη. Οι άνθρωποι με υψηλό IQ δεν έχουν απαραίτητως την ικανότητα να λειτουργούν αποτελεσματικά και επιτυχημένα. Σε αντίθεση με τη γνωστική νοημοσύνη που αναπτύσσεται τα πρώτα χρόνια της ζωής μας η συναισθηματική μπορεί να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκειά της.
- **Συναισθηματική Νοημοσύνη στον χώρο εργασίας.**

Κάθε εργαζόμενος κουβαλά στονεργασιακό χώρο την προσωπική συναισθηματική του agenda. Η αντίληψη των συναισθημάτων τόσο των δικών μας όσο και των άλλων καλλιεργεί διαπροσωπικές σχέσεις, θετικό κλίμα και δημιουργική διάθεση στον χώρο εργασίας.
- **Συναισθηματική Νοημοσύνη και ηγεσία.**

Η ηγεσία έχει να κάνει με το όραμα, την έμπνευση, την πρόκληση και τη διαχείριση της αλλαγής και την επικοινωνία. ( Βιωματικές ασκήσεις).
- **Διαφορετικά επικοινωνιακά στυλ και στυλ συμπεριφοράς.**

Αναγνωρίζω τον προσωπικό μου τρόπο επικοινωνίας και συμπεριφοράς αλλά και των άλλων. Επιθετική-Παθητική-Θετική. Τα οφέλη της Θετικής συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας και στην προσωπική μας ζωή.

\* Για τις βιωματικές ασκήσεις θα χρησιμοποιηθούν τα εργαλεία της Points of you®, μιας εταιρίας, πρωτοπόρου στον κόσμο, που ειδικεύεται στην εκπαίδευση για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Τα εργαλεία της, που βασίζονται στη φωτοθεραπεία, σε συνδυασμό με συγκεκριμένη μεθοδολογία μας εμπνέουν και μας βοηθούν να μετακινηθούμε από τις εγκατεστημένες απόψεις και πεποιθήσεις μας και να αναζητήσουμε άλλες οπτικές στα θέματα που μας απασχολούν. Είναι μια εμπνευσμένη και προκλητική διαδικασία που οξύνει την αντίληψή μας και ανοίγει νέες προοπτικές.

*Ifigeneia Paraskevoudou MA, Cert. Personal & Executive Coach, HRM & Employee Relations Consultant, Counsellor, Trainer.*