

Duygusal zeka eğitiminin amacı; gerek iş, gerekse özel yaşamda duygusal zekanın kazanımlarını öğrenmek, duyguları anlama ve anlamlandırabilmek, kendinizi keşfetmek ve duygusal zeka yetkinliklerinizi güçlendirerek güçlü bir yaşam inşa edebilmek.

Gerek iş, gerekse özel yaşamdaki başarıda Entelektüel Zeka'nın (IQ) önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Özellikle iş hayatında başarılı performansla IQ'nun yanı sıra teknik yetkinliğin de eklenmesi ile ulaşılabileceği sanılmaktadır.

Ancak yapılan araştırmalar sonucunda IQ'nun başarıda sadece %20'lik bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. (Duygusal zekâ konusunda ilk ciddi çalışmayı Daniel GOLEMAN yapmıştır.)

Günümüz iş dünyasında başarıya ulaşmak için IQ ve teknik yetkinlik gereklidir ancak tek başına yeterli değildir. Bunların takım çalışması, iletişim becerisi, öz motivasyon, stres yönetimi, problem çözme gibi direkt duygusal zeka ile bağlantılı olan becerilerle harmanlanması gerekmektedir.

Buda gerçek başarıya ancak, duygusal beyin ile akılcı beynin birbirini tamamlayan bir bütünlük içinde kullanıldığında erişilebileceğini göstermektedir.

Bu eğitimde takım olmada duygusal zekanın gücünü keşfecek, kendinizin ve başkalarının duygularını tanımayı, anlamlandırabilmeyi, olumsuz duygularla baş edebilmeyi, ilişkilerin nasıl daha güçlü ve başarılı bir şekilde yönetebileceğini vaka çalışmaları, bireysel egzersizler ve yaratıcı drama uygulamalarıyla öğreneceksiniz.

Eğitimin Amacı

Kurumların değişimi en az zararla ve en hızlı şekilde atlatmaları ve yönetim stratejilerinde sapmalara neden olmadan performanslarını maximize etmeleri için, değişim yönetimi eğitiminin uygulamalarla desteklenmesi çok önemlidir. Bu süreçte, çalışanların performans ve motivasyonlarını destekleyen değişim yönetimi eğitimi, katılımcıların sektörlerine ve şirketlerine özel hale getirilmektedir.

1.Modül – Beyin ve Zeka Kavramları

- Zeka kavramı ve türleri
- Beynin işleyişi ve limbik sistem
- IQ ve EQ kavramlarının karşılaştırmaları

2.Modül – Duygusal Zeka'yı Tanıma

- Temel duygular ve duyguların dili
- Duygusal zeka nasıl çalışır?
- Duyguları nasıl yöneteceğiz

3.Modül – Duyguların Fizyolojisi

- Beden dili hareketleri ve anlamları
- Sözsüz iletişimde duyguların ipuçlarını yakalamak

4.Modül – Duygusal Zeka'nın Bileşenleri

- Kendini Tanımak
- Duyguları Yönetmek
- Motivasyon
- Empati
- Sosyal Beceriler

Hedef Davranışlar

- Duygularının sorumluluğunu alır.
- Kendi duygularının farkındadır ve tanımlar.
- Diğerlerinin duygularının farkındadır.
- Duygusal Zeka düzeyini, güçlü ve gelişime açık duygusal zeka becerilerini bilir.
- Duygularını yönetebilir.
- Otokontrol, mantık, analiz ve doğru karar sürecinde ciddi bir farkındalık yaşarlar.
- Stresle baş etme tekniklerini bilir ve uygular.
- Kendi kendini motive edebilir.
- Panik anında kendi kendini sakinleştirebilir.
- Olumlu düşünme tekniklerini bilir ve uygular.
- Diğerlerinin duygularını yönetebilir.
- Çatışma sırasında ilişkiyi sağlıklı biçimde yönetir.
- Değişime uyum sağlayarak doğru zamanda doğru kişiye doğru bir şekilde kendini ifade edebilir.