

Webinar

Rozwijaj inteligencję emocjonalną



Klucz do sukcesu i harmonii



W biznesie inteligencja emocjonalna jest kluczowym czynnikiem sukcesu.



Uczucia, emocje towarzyszą nam cały czas, są nieodłącznym elementem życia. Kiedyś uważało się, że sferę zawodową należy oddzielać od emocjonalnych aspektów. Nadmierne emocje nie są dobrym doradcą nie tylko w pracy, jednak czy możliwe, a przede wszystkim czy dobre jest wyłączenie takich aspektów ze sfery zawodowej?

Jeśli w pracy jesteśmy skupieni tylko na efektywności i osiągnięciu celów biznesowych – **łatwo możemy zagubić istotność budowania relacji z drugim człowiekiem** – współpracownikiem, przełożonym czy klientem. Jeśli nie potrafimy tego robić, ma to przełożenie na gorsze wyniki naszej pracy oraz atmosferę w zespole.

Inteligencja emocjonalna to m.in. umiejętność trafnego rozpoznawania, odczytywania zarządzania sygnałami płynących z emocji – zarówno Twoich, współpracowników, przełożonego lub klienta, co jest podstawą w budowaniu dobrych relacji z nimi.

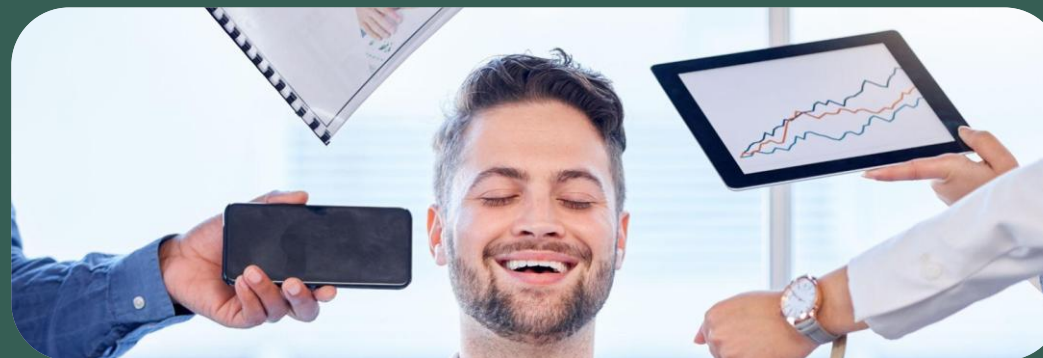
Jeśli dobrze rozeznajesz się w świecie emocji - wówczas **lepiej rozumiesz motywację oraz postawy innych osób**, a co za tym idzie: podejmujesz właściwsze decyzje, skutecznie rozwiązujesz problemy i konflikty w zespole lub z klientem oraz lepiej komunikujesz się z innymi.

A to przekłada się nie tylko na **skuteczniejsze osiągnięcie celów biznesowych**, ale również lepszą atmosferę w pracy.



Odpowiemy na następujące pytania – część teoretyczna:

- Co to jest inteligencja emocjonalna i kiedy powstał ten termin?
- Jaki wpływ na życie zawodowe i prywatne ma wysoka inteligencja emocjonalna i dlaczego warto ją rozwijać?
- Jakie umiejętności składają się na inteligencję emocjonalną (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, budowanie relacji)
- Po co nam emocje?
- Jaka jest natura emocji (automatyzm, dominacja emocji trudnych, fluktuacja)?



W części praktycznej webinaru poznasz i przećwiczysz narzędzia, które będziesz mógł stosować w pracy i w domu:

ZROZUMIENIE EMOCJI

Poznasz różnorodne narzędzia, które pomogą Ci zidentyfikować i nazwać różne stany emocjonalne, co jest kluczem do skutecznego zarządzania nimi.

RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

Dowiesz się, jak sobie skutecznie radzić z emocjami jak złość czy lęk, aby nie wpływały negatywnie na Twoje życie zawodowe i prywatne.

EMPATIA

Jak rozpoznać emocje u innych, a co za tym idzie – potrzeby?

Korzyści z uczestnictwa w webinarze dla pracownika:



Rozwinie wiedzę o emocjach i ich funkcji informacyjnej



Wiedza ta ułatwi mu rozpoznanie stanów emocjonalnych własnych oraz innych, co pozwoli mu skuteczniej zarządzać sobą oraz relacjami z innymi



Otrzyma narzędzia, dzięki którym może ćwiczyć świadome wybieranie reakcji w trudnych emocjonalnie sytuacjach



Prelegentka: Olga Wojciechowska

WWW.OLGAWOJCIECHOWSKA.PL

Psycholog społeczny, psychoterapeutka. Psychologia oraz rozwój personalny są jej pasją i profesją. Od 2023r. prowadzi webinary z tematyki well-beingu dla firm (m.in. Geberit, Ernst&Young, PwC, Ocean Network Express) w języku polskim i angielskim. Od 2024r. rozwija praktykę psychoterapeutyczną w nurcie humanistycznym Gestalt.

7 lat pracowała w Edynburgu, w Szkocji, którą nazywa swoim drugim domem. To doświadczenie zainspirowało ją do stworzenia przestrzeni rozwoju i terapii dla obcokrajowców mieszkających w Polsce – www.wellinwarsaw.com. Zarówno w Polsce jak i w Szkocji pracowała w sektorze biznesowym oraz pozarządowym na stanowiskach m.in. specjalisty ds. sprzedaży szkoleń, rozwoju biznesu a także trenerki szkoleń rozwojowych dla pracowników.