# *Подробная программа курса «Эмоциональный интеллект в управлении проектами»*

**Продолжительность** – 2 дня

### Вводная часть

* Знакомство (тренер, участники)
* Цель тренинга
* Составление контракта: ожидания от участников, ожидания участников от тренинга.
* Как учатся взрослые люди. Как менять привычки и формировать новые поведенческие навыки.

### Тема 1. Что такое эмоциональный интеллект и как он помогает в реализации проектов

* История открытия и определение EI
* Эмоции и их роль в нашей жизни (видео)
* Как работает мозг: связь когнитивной и эмоциональной сферы
* Роль EI в управлении проектами
* Тест: самооценка уровня развития EI

### Тема 2. Самосознание

* Самооценка: сильные стороны, зоны роста и система ценностей
* Обратная связь от команды по сильным сторонам и зонам роста (опционально)
* 8 ключевых эмоций, их плюсы и минусы, польза в рабочем процессе
* Особенности индивидуального проявления эмоций и их распознавание
* Эмоции в управлении проектами
* Поиск ключевых личных мотивов

### Тема 3. Самоконтроль

* Контроль эмоциональных состояний: тревога, страх, агрессия, лень, подавленность, вина
* Управление импульсами – техника «6 секунд»
* Роль EI в принятии решений
* Стресс и работа в режиме многозадачности
* Гибкость и адаптивность к изменениям. Серия экспериментальных игр
* Чувство юмора и оптимизм
* Самомотивация

### Тема 4. Эмпатия

* 4 уровня слушания
* Невербальные сигналы, явные и скрытые мотивы и потребности
* Установление контакта и Раппорт
* Психологические эффекты, влияющие на поведение людей
* Основные эмоциональные реакции на собеседника: проявления и последствия

### Тема 5. Управление отношениями

* Управление командой проекта: баланс требовательности и управление отношениями
* Знакомство и Networking
* Доверие и психологическая безопасность
* Сотрудничество (Win-win)
* EI в решении конфликтов
* Лидерство, основанное на EI: влияние, убеждение, вдохновение
* EI в проведении совещаний

### Тема 6. Развитие эмоционального интеллекта

* 3 основных инструмента для развития EI
* План личного развития EI: коучинговый подход

### Подведение итогов тренинга

* Обратная связь по итогам тренинга
* Заполнение анкет обратной связи.

**Разбивка PDU по Треугольнику талантов**

**16 PDU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ways of Working** | **Power Skills** | **Business Acumen** |
| **4** | **12** | **0** |