**Тренинг «****Эмоциональная устойчивость в условиях неопределенности»**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00 - 12.00: Модуль 1. Введение в тему   * Современный менеджер и его мета-компетенции. * Место эмоционального интеллекта в структуре мягких навыков. * Эмоциональная устойчивость как результат развитого эмоционального интеллекта. * Словарь эмоционального интеллекта. * Виды эмоции. * Механизмы распознавания и подавления собственных эмоций и отреагирования. * Способы распознавания эмоций других людей.   12.00 - 12.15: Перерыв  12.15 - 14.00: Модуль 2. Управление эмоциями  Базовые эмоции.   * Механизмы распознавания, проявления и подавления эмоций * Этапы работы с эмоциями: хаос – контроль – гармония. * Сильная Я-концепция и работа над собой как основа эмоциональной стабильности личности. * Диагностика и самодиагностика эмоционального интеллекта.   14.00 - 14.45: ОБЕД | 14.45 - 18.00 (с перерывом 16.15 - 16.30)  Модуль 3.   * Копинг-поведение как осознанный выбор, позволяющий успешно преодолевать жизненные трудности. * Экспресс-диагностика копинг-ресурсов с помощью проективных тестов. * Анализ копинг-стратегий по методике Ричарда Лазаруса. * Эффективность стратегий в зависимости от ситуаций. * Нахождение собственных адаптивных копинг-стратегий для усиления жизненного иммунитета. * Ключевые рекомендации по наращиванию антихрупкости. Эффект суперкомпенсации, стратегия штанги, развитие и органика. |