**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: Перерыв12.15 - 14.00: Модуль 2. Управление эмоциямиБазовые 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.
 |