

Inteligencja emocjonalna w pracy menedżera

Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej (IE)

- Definicja IE i jej pięć filarów (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia)
- Różnica między inteligencją emocjonalną a intelektualną (IQ).
- Znaczenie IE w pracy zespołowej i przywództwie.
- Przykłady zastosowania IE w codziennej pracy.
- Diagnostyka poziomu IE – krótki test samooceny.

Rozwijanie samoświadomości

- Co to jest samoświadomość emocjonalna?
- Techniki identyfikowania własnych emocji (dziennik emocji, technika 5 minut refleksji).
- Jak emocje wpływają na styl zarządzania zespołem?
- Rozpoznawanie swoich „wyzwalaczy” emocjonalnych.
- Ćwiczenia: analiza realnych sytuacji, w których emocje wpłynęły na decyzje.

Samoregulacja emocji w stresujących sytuacjach

- Techniki radzenia sobie ze stresem (np. metoda oddechu 4-7-8).
- Kontrola impulsów – jak reagować spokojnie pod presją?
- Rola samodyscypliny w zarządzaniu emocjami.
- Zastosowanie pozytywnej reframingu w trudnych sytuacjach.
- Ćwiczenia praktyczne: symulacja konfliktowych sytuacji w pracy.

Motywacja wewnętrzna lidera

- Jak odkrywać własne wewnętrzne motywy?
- Związek między motywacją emocjonalną a celami zawodowymi.
- Budowanie długoterminowej odporności i pozytywnego nastawienia.
- Rola pasji i zaangażowania w pracy lidera.
- Ćwiczenia: praca nad osobistą wizją i celami menedżera.

Empatia jako klucz do skutecznego przywództwa

- Czym jest empatia i jak ją rozwijać?
- Słuchanie aktywne – techniki lepszego rozumienia innych.
- Jak empatia wpływa na rozwiązywanie konfliktów w zespole?
- Rola empatii w budowaniu zaufania.
- Ćwiczenia: symulacja rozmów z pracownikami w trudnych sytuacjach.

Zarządzanie emocjami zespołu

- Jak identyfikować emocje pracowników?
- Radzenie sobie z negatywnymi emocjami w zespole.
- Budowanie pozytywnej atmosfery w pracy.
- Zastosowanie inteligencji emocjonalnej w rozwiązywaniu konfliktów.
- Ćwiczenia: analiza emocji zespołu na podstawie scenariuszy.