

Inteligencja emocjonalna lidera - między empatią, wpływem a manipulacją



- Techniki radzenia sobie z napięciem emocjonalnym
- Neurologiczne podstawy emocji - mechanizm „amygdala hijack”
- Granica między perswazją, wpływem społecznym a manipulacją
- Mroczna triada osobowości: narcyzm, makiawelizm i psychopata
- Budowanie odporności emocjonalnej i ochrona przed manipulacją

PROGRAM



1. Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej i wpływu emocji na zarządzanie

- Definicja inteligencji emocjonalnej oraz jej pięć filarów według Daniela Golemana
- Różnica między inteligencją emocjonalną (EQ) a inteligencją poznawczą (IQ)
- Neurologiczne podstawy emocji - mechanizm „amygdala hijack”
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej w budowaniu autorytetu, relacji i efektywności zespołu
- Diagnoza poziomu inteligencji emocjonalnej - krótki test samooceny i analiza indywidualnych stylów reagowania

2. Rozwijanie samoświadomości i samoregulacji emocjonalnej

- Czym jest samoświadomość emocjonalna i dlaczego stanowi fundament dojrzałego przywództwa?
- Rozpoznawanie własnych emocji, reakcji automatycznych i „wyzwalaczy” emocjonalnych
- Jak emocje wpływają na styl komunikacji, podejmowanie decyzji i sposób zarządzania ludźmi?
- Techniki wzmacniania samoświadomości: dziennik emocji, technika 5 minut refleksji, analiza sytuacji konfliktowych
- Samoregulacja emocji w sytuacjach stresu i presji - kontrola impulsów oraz zarządzanie reakcją emocjonalną
- Techniki radzenia sobie z napięciem emocjonalnym
- Ćwiczenia praktyczne: analiza rzeczywistych sytuacji zawodowych oraz symulacje komunikacji pod presją

3. Wpływ społeczny i manipulacja w środowisku pracy

- Granica między perswazją, wpływem społecznym a manipulacją emocjonalną
- Mechanizmy wpływu społecznego według Roberta Cialdiniego w praktyce organizacyjnej
- W jaki sposób emocje są wykorzystywane do budowania wpływu i podporządkowania?
- Najczęstsze techniki manipulacji emocjonalnej w relacjach zawodowych: gaslighting, guilt-tripping, triangulacja, love bombing, DARVO, technika „stopy w drzwiach”
- Jak rozpoznawać symptomy manipulacji w komunikacji menedżerskiej i zespołowej?
- Ćwiczenia praktyczne: analiza scenek sytuacyjnych oraz identyfikowanie mechanizmów manipulacyjnych

4. Mroczna triada osobowości w organizacji

- Czym jest mroczna triada osobowości: narcyzm, makiawelizm i psychopata
- Różnica między trudnym stylem zachowania a utrwalonym wzorcem osobowościowym
- Dlaczego osoby o cechach mrocznej triady często skutecznie funkcjonują w środowisku organizacyjnym?
- Sygnały ostrzegawcze i „czerwone flagi” w relacjach zawodowych
- Ćwiczenia praktyczne: analiza studiów przypadków i identyfikowanie mechanizmów wpływu

5. Budowanie odporności emocjonalnej i ochrony przed manipulacją

- Jak zachować empatię i jednocześnie nie stać się podatnym na manipulację emocjonalną?
- Empatia strategiczna - rozumienie emocji innych bez utraty własnych granic psychologicznych
- Techniki budowania odporności emocjonalnej w środowisku zawodowym
- Technika „szarej skały” oraz ograniczanie reaktywności emocjonalnej w kontakcie z osobami manipulującymi
- Model META
- Jak budować psychologiczne bezpieczeństwo w zespole i przeciwdziałać toksycznym wzorcom zachowań?
- Ćwiczenia praktyczne: symulacje trudnych rozmów i projektowanie własnych strategii ochrony emocjonalnej