Duygusal Zeka (ONLINE)

Neler Paylaşacağız?

AÇILIŞ

KENDİMİZİ TANIMAK VE FARKLILIKLARI ANLAMAK / EMPATİ

Duygusal Zekanın Bileşenleri Beynimiz Nasıl Çalışıyor?
Kendimizi Tanımak
Objektif Özdeğerlendirme ve Özgüven
Mutluluk ve İhtiyaçlar İlişkisi
Farklılıkları Anlamak - Empati Gerçekten Nedir?
Kendimizin ve Birbirimizin İhtiyaçlarını ve Duygularını Anlamak
Anlamak İçin Dinlemek
Hizmete Yönelik ve Müşteri Odaklı Olmak, Sorumluluk Bilinci ve Güven Oluşturmak
Farklı İnsanların İhtiyaçlarını ve Duygularını Anlamak ve İhtiyaca Yaklaşım

DUYGULARIMIZIN FARKINDA OLMAK VE YÖNETMEK

Sağ ve Sol Beynimiz, Katmanları ve İkiz Çalışma Sistemi
Zor Durumlarda Beynimiz ve Bedenimiz Nasıl Çalışır?
Problemli Durumlara Bakış Açımız ve Kalıp Düşünceler
Neden Öfkeleniriz? Neden İçe Atarız?
Proaktif Yaklaşımla Kendimizi Yönetme Sorumluluğunu Almak
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Kişisel Kontrol Stratejisi
Fiziksel Kontrol Teknikleri
Zihinsel Kontrol Teknikleri
Davranışını Değiştirmek İçin Düşünceni Değiştir
Duyguları Sağlıklı Biçimde İfade Edebilmek: Şiddetsiz İletişim Dili
Değişime Uyum Sağlamak ve Esneklik

MOTİVASYON VE BAŞKALARINI GELİŞTİRMEK

Motivasyon Nedir? Nasıl Motive Edilir? Motivasyon Nasıl Kırılır?
Motivasyon 3.0: Ustalık, Özerklik, Amaç
Geribildirimin Motivasyonda Önemi
Geliştiren Geribildirim Verme – Alma Uygulamaları
Kendimizi Motive Etmek...
İyimseriz, çünkü...
Motive Edici İletişim

DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ

Kimler Katılmalı?

Duygusal zekasını geliştirerek daha kaliteli yaşamak isteyen herkes.

Süre ve Katılımcı Sayısı

Süre: 2 gün

Katılımcı Sayısı: Programın etkileşimli bir paylaşım olmasını sağlamak için 10 kişi ile sınırlandırılmıştır.

"Kuruma Özel Programlar" ın içeriklerini, sürelerini ve uygulama koşullarını, **kurumun ve katılımcı grubun ihtiyaçlarına ve koşullarına göre yeniden tasarlayarak uyguluyoruz.**