

ТРЕНИНГ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

День 1

Темы	Содержание блока	время примерно
	Знакомство, правила работы в тренинге.	10.00- 10.40
Как внешний мир влияет на изменение наших эмоций?	Модерация "Что влияет на изменения наших эмоций?" Презентации команд. Выводы.	10.40- 11.30
5 биологических эмоций	Биологические эмоции. Причины их появления.	11.30- 11.45
Кофе-брейк		11.45- 12.00
Что такое эмоциональный интеллект	Мини-лекция об эмоциональном интеллекте. 4 аспекта эмоционального интеллекта. Система координат EQ.	12.00- 12.15
Учимся осознавать чувства других и делать прогноз их поведения	Работа с кинометафорой в группах по отслеживанию эмоций других людей и их прогнозированию.	12.15 - 13.00
Обед		13.00- 14.00
Презентации команд	Обсуждение работ, выводы.	14.00- 14.30
Разминка		14.30- 14.45
Бесконечное количество социальных эмоций и их условно рефлексивная природа, как работает механизм программ	Упражнение на осознание любимых эмоций. Обратная связь.	14.45- 15.00
Как осознать свои программы	Социальные эмоции как условные рефлексы, программы в которых есть сит- запуск, гормон, физические ощущения тела, эмоция, мысль (образ), решение, действие. Схема работы программы о конструктивных и деструктивных программах.	15.00- 16.00
Кофе-брейк		16.00- 16.15
Три позиции восприятия, и как убрать деструктивные программы через позицию 3	Пресуппозиции Милтона Эриксона. Трехпозиционная модель описания мира.	16.15- 17.25

Подводим итоги: "Портрет дня"	Эмоциональная реакция на открытия дня.	17.25- 18.00
		=8 ч.

День 2

Тема	Содержание блока	время примерно
Начало второго дня тренинга	Шеринг, разминка, определение понятий. Практика осознания своих чувств.	10.00- 10.40
Тема: Наша реакция на фрустрацию	Тестирование. 5 видов реакций. Роли положительных и отрицательных эмоций в формировании нашей судьбы. Нейро-гуморальная система. Важность баланса.	10.40- 13.00
Кофе-брейк		12.00- 12.15
Обед		13.00- 14.00
Разминка	Создание ресурсного состояния.	14.00- 14.10
Рефрейминг	Изменение мышления. Активное и проактивное мышление. Рефрейминг как инструмент преобразования реактивного поведения в проактивное, разрушительной реакции в созидательную.	14.10- 16.00
Кофе-брейк		16.00- 16.15
Ритмы мозга и способы управления ими	О ритмах мозга и нашем психическом здоровье. Что нам поможет снизить частоту мозга? Как управлять ритмами?	16.30- 17.40
Итоги тренинга	Работа в группах. Создание инструкций.	17.40- 18.00
		=8ч.