

*Vrei să fii eficient și
relaxat?*

**ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI
CONTROLEZI
EMOȚIILE.**

GENERAȚIA ACTUALĂ DISPUNE DE CEA MAI AVANSATĂ TEHNOLOGIE ȘI CEA MAI VASTĂ CANTITATE DE INFORMAȚIE.

Totuși companiile se confruntă în continuare cu probleme de performanță și eficiență, cu piedici în calea realizării potențialului maxim.

O posibilă influență se poate atribui condițiilor de piață nefavorabile, însă persistența acestor simptome sugerează existența unei deficiențe la nivel de abilități personale... dar care ar fi acestea?

Dincolo de IQ

De-a lungul timpului s-a pus accentul mai mult pe elementele cognitive la nivelul inteligenței personale.

Au fost luate în considerare în special aspectele ce pot fi percepute obiectiv din exterior și studiate cu acuratețe științifică: faptele, capacitățile intelectuale logico-matematice.

Versiunea științifică unilaterală conform căreia ar exista o viață cognitivă fără influențe emoționale se

schimbă treptat, pe măsură ce psihologia a început să recunoască rolul esențial al sentimentelor în gândire.

S-a observat că logica rece nu ajută la găsirea de soluții durabile pentru problemele umane cu care se confruntă oamenii din organizații.

Așadar, este nevoie să luăm în calcul și prezența altor tipuri de inteligențe ce influențează eficiența cu care obținem rezultatele dorite.

Ascensiunea EQ

“Mulți dintre cei care au un IQ de 160 lucrează pentru cei cu un IQ de 100, în cazul în care cei dintâi au o slabă inteligență interpersonală, iar a celor din urmă este ridicată. În lumea reală, nu există o inteligență mai importantă decât cea interpersonală”. (Gardner)

Atât inteligența interpersonală cât și cea intrapersonală sunt incluse în inteligența emoțională care este definită ca: abilitatea de a identifica, procesa și gestiona propriile emoții și identificarea corectă a emoțiilor celorlalți astfel încât comunicarea să-și atingă obiectivul dorit.

La rândul său, EQ este o funcție a personalității și prin urmare poate fi măsurată prin instrumente psihometrice și dezvoltată prin auto-cunoaștere și coaching.

Raportul Hogan EQ identifică și măsoară competențele inteligenței emoționale.

Cele șase competențe măsurate în raportul Hogan EQ

PERCEPȚIA EMOȚIONALĂ

*Auto-
conștientizarea
emoțională*

*Detectia
emoțiilor
celorlalți*

CONTROLUL EMOȚIONAL

*Auto-reglarea
emoțiilor*

*Influențarea
celorlalți*

EXPRIMAREA EMOȚIONALĂ

*Exprimarea
propriilor
emoții*

*Empatia
față de ceilalți*

Program pentru dezvoltarea competențelor EQ

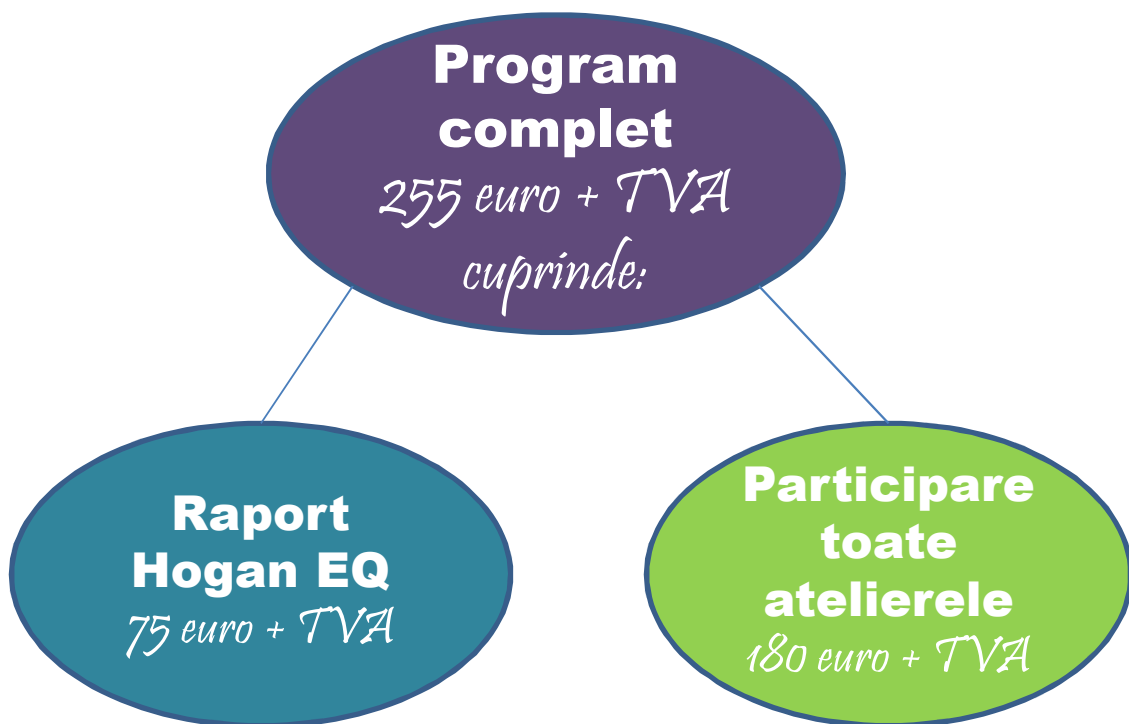
Vă propunem o serie de **3 ateliere de practică**, câte unul pentru fiecare grup de competențe, în care să experimentați schimbări de perspectivă și să obțineți instrumente cu aplicabilitate imediată atât în plan

profesional cât și personal. Fiecare atelier durează **4 ore** și este susținut de câte un membru al **Rețelei de Coaching HART**. Se lucrează cu situațiile concrete și reale ale participanților.

Câteva **beneficii**:

- Succes în vânzări: atragere de noi clienți și fidelizarea celor existenți.
- Crearea unui mediu pozitiv astfel încât echipa ta să fie mai productivă și eficientă.
- Facilitarea colaborării în pofida diferențelor în stilurile de comunicare, valori și cultură.

Combinatia potrivita pentru tine



* Participarea la acest program aduce și opțiunea de a extinde și implementa în viața de zi cu zi a AHA-urilor descoperite, folosind coachingul individual. Aveți opțiunea de a vă alege coach-ul potrivit pentru voi și obiectivele voastre și contracta un proces de dezvoltare individuală.

* Prețurile sesiunilor de coaching vor fi agreate cu coach-ul ales

* O sesiune de coaching individual durează între 30-60 minute și se poate desfășura la telefon, pe Skype sau față în față. Sesiunile vor fi efectuate pe parcursul a maxim 3 luni.

Când și unde?

Începând cu a doua săptămână a lunii martie, în fiecare marți în intervalul **16.00 – 20.00** după cum urmează:

11 martie

Percepția emoțiilor

18 martie

Controlul emoțiilor

25 martie

Exprimarea emoțiilor

La sediul **HART Consulting** din:

Str. Mr. Av. Ștefan Sănătescu 53, Corp C2, Sector 1, București

Înscrieri la Magda Blidăruș magda.blidarus@hart.ro,

0733 678 920

Locurile sunt limitate la **15** persoane.

Data limita de înscriere: 4 martie 2014

Ce spun participanții

În meseria mea, de comunicator, o inteligența emoțională bine dezvoltată și eficient utilizată face diferența în compania pe care o reprezinți, atât la nivelul relațiilor cu stakeholderii cât și la nivel intern, în stabilirea unei comunicări și a unei culturi organizaționale funcționale și motivante. Modulul de inteligența emoțională pe care l-am urmat cu minunații trainerii ai HART Consulting m-a ajutat să îmi dezvolt abilități și tehnici pe care le-am putut aplica chiar de a doua zi! Am fost uimită să observ o schimbare atât de pozitivă în raporturile mele cu colegii și partenerii, dar cel mai important, o schimbare în mine însămi și a modului în care mă raportez la viața mea profesională, dar și personală: conștientă, asertivă, empatică și direcționată către descoperirea unor soluții constructive. Recomand aceste workshopuri, atât pentru propria voastră dezvoltare personală cât și pentru beneficiile pe care le poate oferi companiei în care lucrați.

Ana Stanca
Marketing & Events Coordinator

Ce spun participanții

Am reușit cu ajutorul coach-ului HART Consulting să „deschid”, rând pe rând, uși ce fereau emoții cărora nu le făceam față în trecut, dar cu care m-am „împrietenit” pe parcursul atelierelor de EQ.

Ce mi-a mai plăcut este latura ludică a cursului. Prin exerciții în grup am înțeles câteva lucruri despre mine și am reușit să văd situații aparent dificile dintr-o altă perspectivă.

Gloria Sauciuc (Stroescu),
Redactor-sef Cinemagia

Cele 6 ateliere pentru dezvoltarea inteligenței emotionale au fost foarte eficiente în constientizarea și reglarea unor blocaje în fluxul emotional, în contextul unui grup, prin coaching-ul și feedback-ul primit atât de la facilitator cât și de la grup.

Corneliu Borzan
CEO Borrallia Design