

# Эмоциональный интеллект и управление стрессом



ПРЕЗИДЕНТСКАЯ  
АКАДЕМИЯ



ВШКУ  
РАНХиГС  
ВЫСШАЯ ШКОЛА  
КОРПОРАТИВНОГО  
УПРАВЛЕНИЯ

Форма обучения:

Продолжительность:

Численность слушателей в группе:

Стоимость обучения в открытой группе:

Стоимость обучения в корпоративной группе от 5 до 11 человек и для выпускников ВШКУ РАНХиГС:

Стоимость обучения в корпоративной группе от 12 до 20 человек:

Выдаваемый документ:

Очная

18 академ. часов

От 8 до 20 человек

30 000 руб./чел.

27 000 руб./чел.

24 000 руб./чел.

Удостоверение о повышении квалификации  
РАНХиГС при Президенте РФ

## Программа предназначена для:

руководителей и специалистов разных структурных (функциональных) подразделений и разных уровней управления компаний крупного, среднего и малого бизнеса, а также государственных и общественных организаций.

## Цели и задачи:

- Овладение знаниями в области эмоционального интеллекта;
- Овладение навыками распознавания своих и чужих эмоций и управления собственным эмоциональным состоянием и состоянием других людей;
- Овладение навыком работы с состоянием тревоги и стресса.

## Содержание программы:

### Тема 1. Эмоциональный интеллект

- Понятие «эмоционального интеллекта», структура и возможности его применения
- Как точно распознавать эмоции и причины их возникновения
- Как направить эмоционально-интеллектуальный ресурс команды на решение бизнес-задач и достижение целей компании
- Как осознанно управлять своими и чужими эмоциями
- Классификация эмоций в соответствии с влиянием на определённый вид деятельности

### Тема 2. Управление стрессом

- Функциональный коннектом, или современная схема работы сознания
- Зеркальные нейроны и стресс в конфликтах
- Влияние вербального языка коммуникации в состоянии стресса на поведение и результаты работы
- Мимика как инструмент контроля эмоций и стресса
- Снятие негативных эмоций через коммуникацию, действие, рефлекссию
- Стресс, ускорение, память – как это работает
- Физические и физиологические способы снижения негативных последствий стресса

**Практикум: кейсы, дискуссии, упражнения**

## Дополнительно:

Работа в «режиме погружения», возможны индивидуальные консультации.

Слушатели обеспечиваются авторскими учебно-методическими материалами.

## Контакты:

**Бабарина Светлана Владимировна**

Директор программ повышения квалификации и корпоративного обучения ВШКУ РАНХиГС

+7 (926) 537 27 54, babarina-sv@ranepa.ru