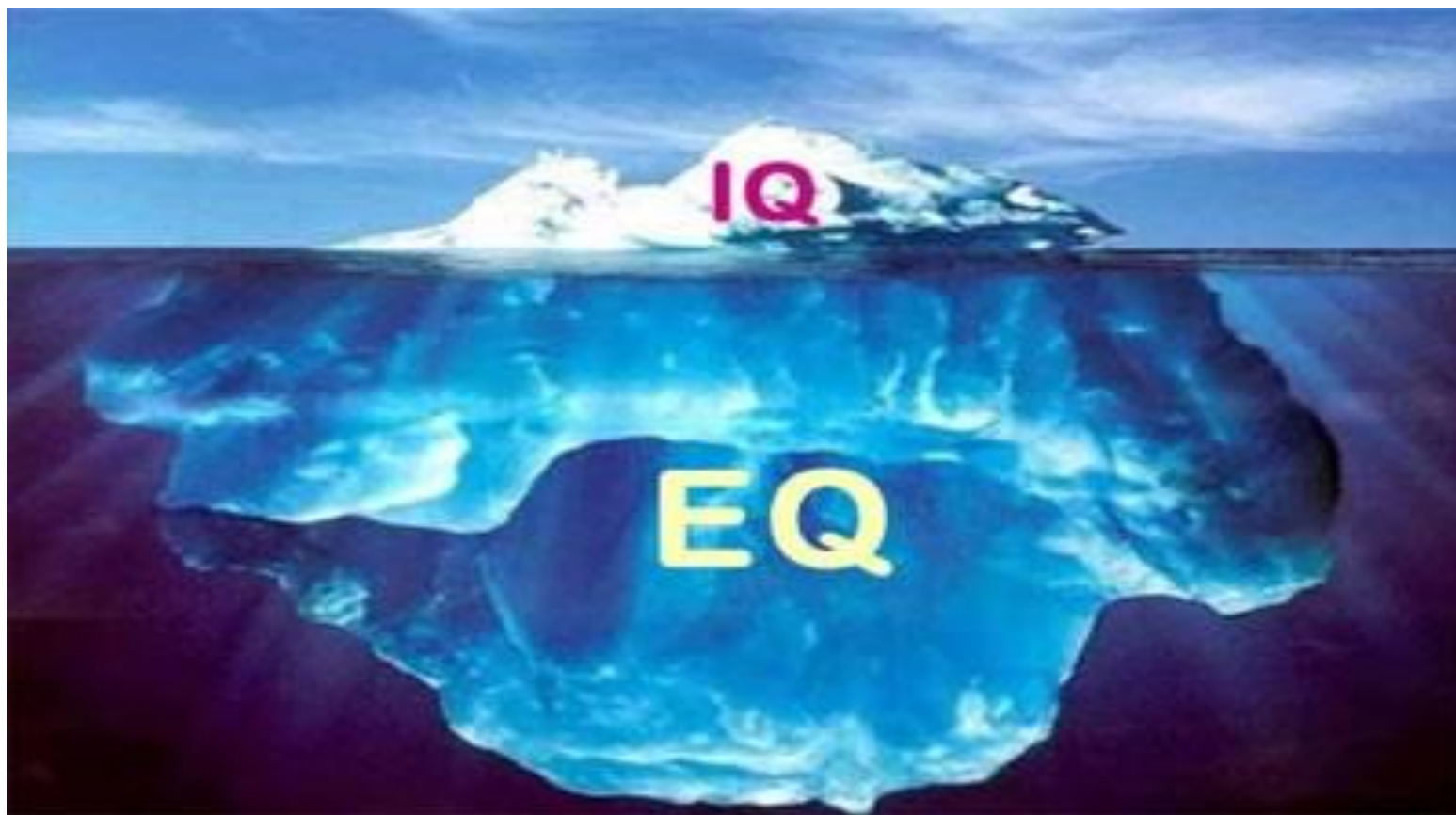


Спикер Алена Сысоева

Бизнес-тренер, коуч, ведущая Школы Тренеров и Школы Лидерства в Украине, Беларуси, Казахстане
МКГ «Живое Дело», Киев

Эмоциональный интеллект и вдохновляющее лидерство





У вас большая власть, если вы владеете собой.

Сенека



ЖИВОЕ ДЕЛО

*Эмоциональный интеллект
делает человека
**Профессионалом, а
профессионала - Человеком***

*Будет ли организация
процветать или чахнуть во
многом зависит от того,
насколько эффективно лидер
выполняет свою **эмоциональную
задачу***



Человек, который меня чем-то ВДОХНОВИЛ

Какие качества
были присущи
этому человеку?



Что именно вас вдохновило?

*Чаще всего люди уходят не
из компании, люди уходят от
РУКОВОДИТЕЛЯ*



ЖИВОЕ ДЕЛО

Что такое ЛИДЕРСТВО?



Кто такой ЛИДЕР?



?



?



???

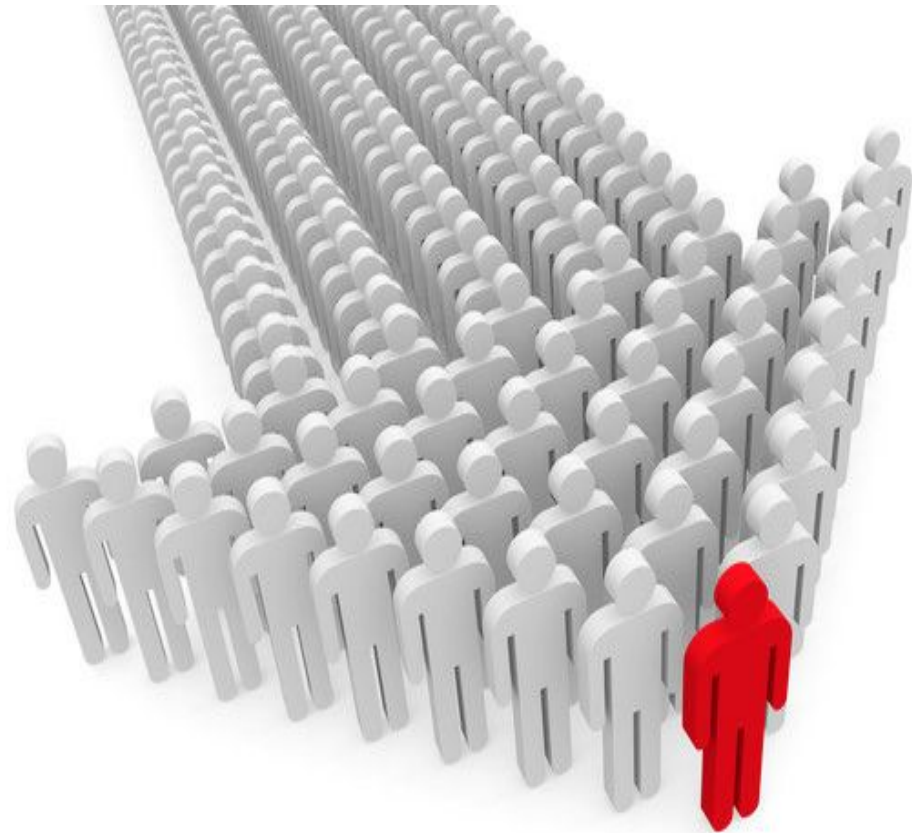


?



Принцип лидерства «3В»

- В**ДОХНОВЛЯЕТ
- В**ЛИЯЕТ
- В**ЕДЕТ



ХАРИЗМАТИЧНОСТЬ

EQ ОПТИМИЗМ ЭНЕРГИЯ



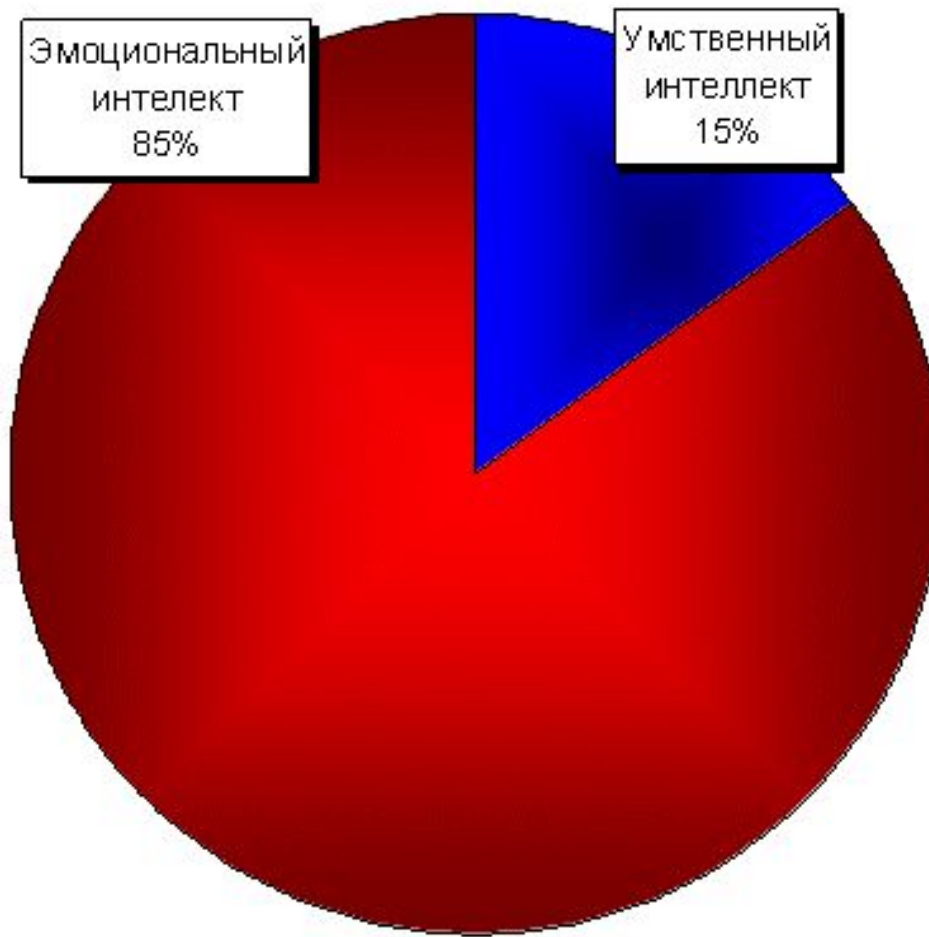
Кто такой ЛИДЕР?

«Я искал лидеров, но я
понял, что лидерство
— это действовать
первым»

Эдвард Сноуден



Успех, лидерство и управление



Некоторые данные по влиянию EQ руководителя на эффективность работы:

- Огорчение способно притупить наши интеллектуальные способности **на 15% – 30%**
- На каждый процент улучшения рабочей атмосферы приходится **2 процента роста дохода**
- По результатам исследования руководителей компаний из списка Fortune 500 - чем более позитивно и дружелюбно настроены менеджеры высшего звена, тем лучше финансовые результаты деятельности организации
- **В 75% случаев** только организационный климат позволял четко отнести компании к высококорентабельным и развивающимся или к

*Люди, добившиеся феноменальных
успехов как руководители,
склонные вызывать улыбку у другого в
4 раза чаще, нежели посредственные
менеджеры*



Эмоциональная компетентность – что это?

- Это возможность понять и осознать свои эмоции, мотивы и управлять ими и своим поведением
- Это понимание эмоциональной и мотивационной сферы другого человека и умение управлять эмоциями других людей, а значит, умение ими руководить, предвидеть их поведение



EQ – к истории вопроса

1912

Вильям Штерн

IQ

1995

EQ



ЖИВОЕ ДЕЛО

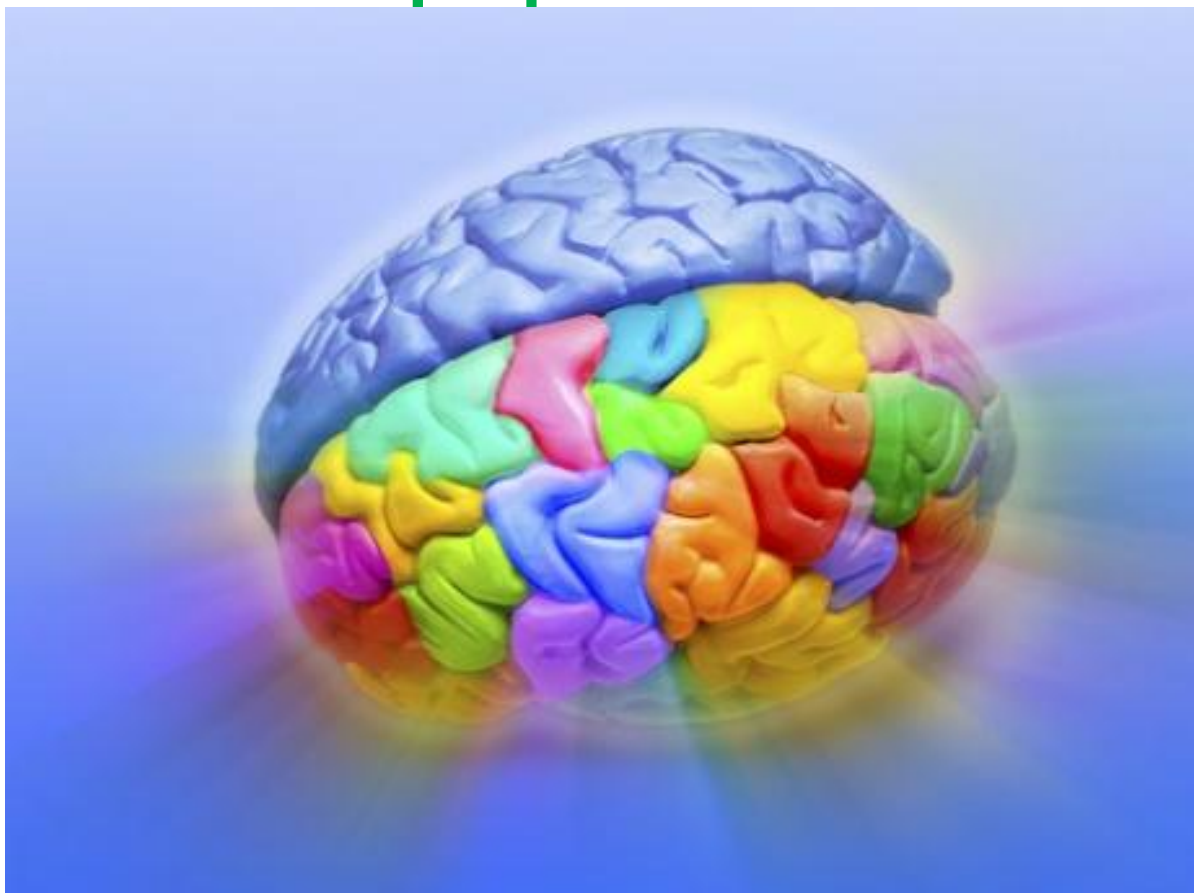
Гениальное лидерство и управление затрагивает наши чувства



Основные «ингредиенты» эмоциональной компетентности



ЭQ - это единственная теория в менеджменте, основанная на нейрофизиологии



Умение управлять своими эмоциями проявляется в следующем поведении

Отходчивость

Слушание

Эмпатия

Смелость

Гибкость

Вовлеченность

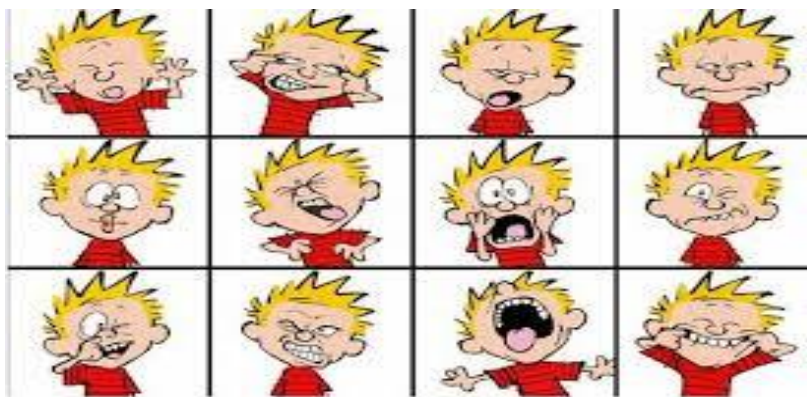
Обвинение

Защита

Скованность

Осуждение

Отрешенность



Самосознание

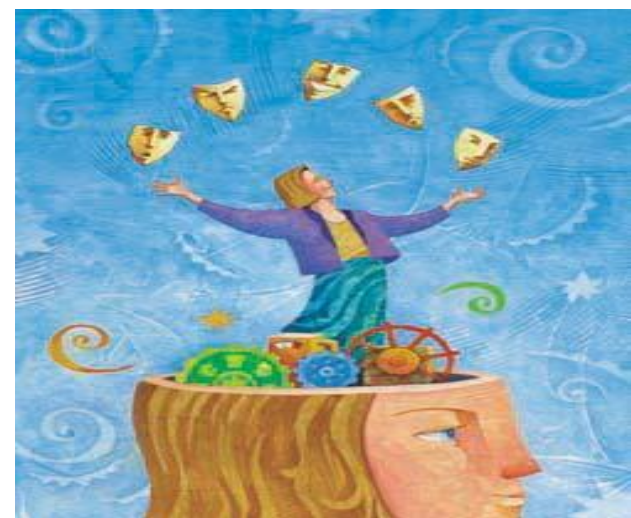
- ❑ Эмоциональная осведомленность
- ❑ Точная самооценка
- ❑ Уверенность в себе



Самоконтроль

- Умение контролировать свои эмоции
- Сознательность
- Адаптивность

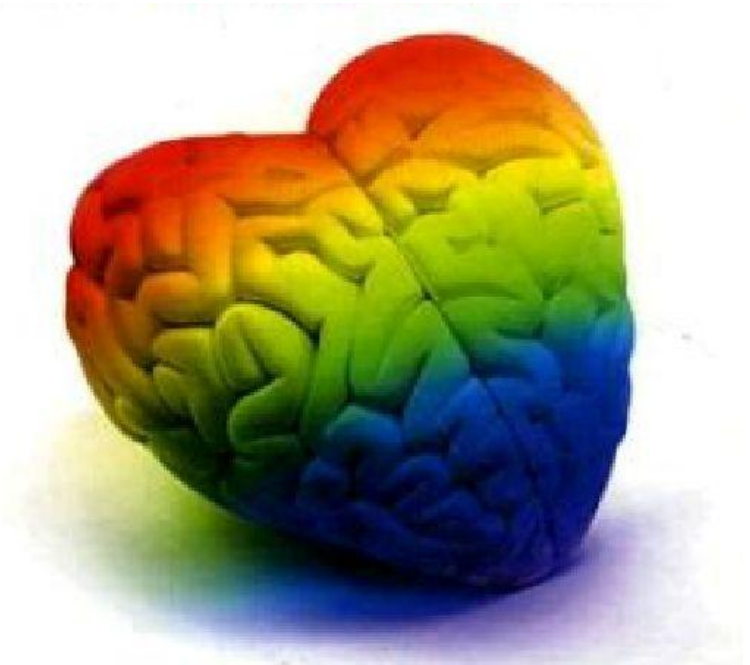
*У вас большая власть, если
вы владеете собой*
Сенека



Эмпатия

- ❑ Сопереживание
- ❑ Деловая осведомленность
- ❑ Предупредительность

Существует идея, что чем больше у человека СЕРДЦЕ – способность вмещать чужие эмоции, тем большим количеством людей он может управлять



Управление отношениями

- Воодушевление
- Влияние
- Помощь в самосовершенствовании
- Содействие изменениям
- Урегулирование конфликтов
- Способность к командной работе и сотрудничеству



Эмоция – это энергия, спрятанная внутри

- Гнев
- Грусть
- Страх
- Стыд
- Спокойствие
- Удивление
- Наслаждение
- Любовь



Запуск эмоциональной реакции

Жизненная
ситуация



Интерпретац
ия



Эмоциональная
реакция



Последствия (болезнь,
депрессия)

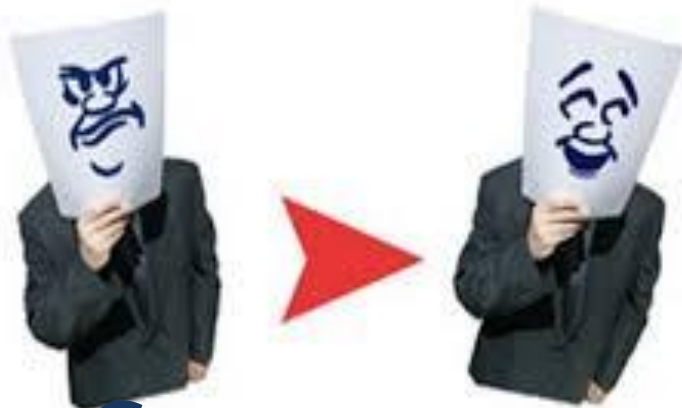


Возможность выбора эмоциональных реакций:

*Ваша реакция –
ваша
ответственность
Ф.Х. Варел*

:):
ваш выбор

Правило освобождения



Самоконтроль не равно
Подавление,
а равно **Выбор**



Техники работы с эмоциями

- Дневник эмоции
- Вербализация эмоции
- «Якорение» эмоций
- Освобождение через тело
- Метод ХА
- Техника «10 секунд»
- Коктейль удовольствий



Принцип “ИМТС”

Изменить Можно Только
себя



ЖИВОЕ ДЕЛО

Состояние – это личный ВЫБОР!



Принципы работы с эмоциями

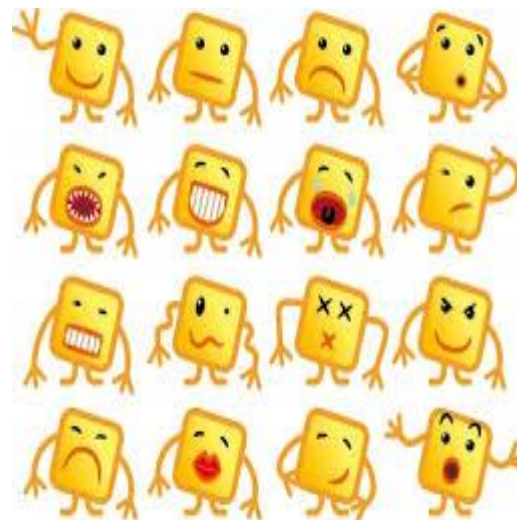
- Осознавать и принимать 😊
- Быть уверенным, что я ХОЗЯИН
- Освободиться
- Наполняться



Когда эмоции захлестывают вас, именно ваши мысли повышают или снижают градус накала

*Научившись контролировать ход
диалога с самим собой, вы
сможете концентрироваться
на правильных вещах и более
эффективно управлять своими
эмоциями*

Тревис Бредберри и Джин Гривз



Как вовлечь и продавать идеи:

- ❑ Фундаментальный метод - цифры, факты, «так дальше жить нельзя» 😊
- ❑ Язык «выгоды» - затрагивайте общие ценности
- ❑ Метод примеров - примеры подобных ситуаций и их удачное решение
- ❑ Метод двусторонней аргументации - перечень аргументов «за» и «против»
- ❑ Верьте в то, о чем говорите !!!



Как вовлечь сотрудников в изменения

Участие вместо принуждения

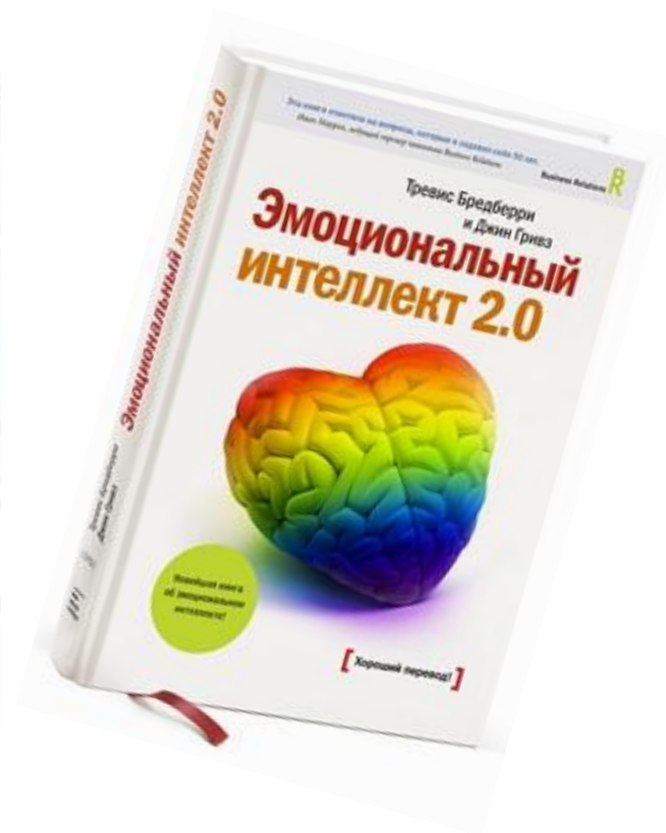
- Сформулируйте миссию, предназначение или кредо компании
- Определите Видение компании и разработайте стратегию ее развития
- Управляйте бизнесом на основе ценностей
- Обеспечьте справедливость вознаграждения
- Воодушевляйте задачами, а не мотивируйте наградами
- Стимулируйте самостоятельность подчиненных



Практические выводы для руководителей

- ❑ Высокий уровень самосознания в сочетании со способностью управлять своими эмоциями - уверенность в себе + доверие и уважение подчиненных
- ❑ Эмоциональная заразительность лидера, сохраняющего уравновешенность и внутреннюю мотивацию - пример для подчиненных
- ❑ Оптимистичный и энергичный руководитель способен повысить активность всей организации
- ❑ Чуткость и умение наладить взаимодействие помогают мотивировать, вдохновлять и объединять сотрудников.

Что почитать?



Спасибо за Ваш интерес!
Вдохновляющих
эмоций всем нам!



ЖИВОЕ ДЕЛО

Украина, Киев, ул.
Щербакова, 4
тел. : (044)-503-72-03
факс: (044)-503-72-04
www.zhyvoedelo.com
office@zhyvoedelo.com
facebook.com/ZhyvoeDelo
o

