

Формат Δ4

С тема
Емоционална
интелигентност и
майндфулнес
15.12-09.02.2021

Форматът Δ 4 е **делта**, защото цели промяна – повишаване на емоционална интелигентност на участниците и **четири**, защото се състои от четири фази.

Форматът е процес, който ще ви помогне устойчиво да развиете компетенциите си в емоционалната интелигентност на работното място, а различните теми на обученията акцентират на различни аспекти на емоционалната интелигентност.

ПРОЦЕС НА ФОРМАТА

1 Δ: ОБУЧЕНИЕ

Въведение в емоционалната интелигентност. Онлайн групово обучение



90 мин
60 мин

ОСНОВИ

15 декември - обучение
22 декември – дискусия

2 Δ: АСЕСМЪНТ

Събиране на обратните връзки от оценителите в онлайн платформа



ИЗМЕРВАНЕ

23 декември – 9 януари

3 Δ: КОУЧИНГ

Индивидуална онлайн сесия за анализ на резултатите от асесмънта



60 мин

РАЗВИТИЕ

11 – 15 януари

4 Δ: ОБУЧЕНИЯ

Модулни онлайн групови обучения „Емоционална интелигентност и майндфулнес“



2 x 90 мин
+ 60 мин

НАДГРАЖДАНЕ

26 януари и 28 януари –
обучения
9 февруари - дискусия

ПОЛЗИ НА ФОРМАТА:

- Съвременните постижения в неврологията и организационното поведение
- Процес от 8 седмици включващ стъпки с надграждане
- Ползите на груповата работа и концентрацията на индивидуалните сесии
- Сесии със сертифицирани практики по емоционална интелигентност на Genos и материали за самостоятелна работа
- Модерни технологии и онлайн сесии

1 Δ.



ОБУЧЕНИЕ: ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА РАБОТНОТО МЯСТО

Акценти:

- Неврология на емоциите и емоционалната интелигентност
- Защо емоционална интелигентност на работното място
- Моделът на Genos за емоционално интелигентни поведения
- Лични цели и процес на асесмънта
- Ръководство „Въведение в емоционалната интелигентност“



2 Δ.



АСЕСМЪНТ: 180 ИЛИ 360 ° ОБРАТНА ВРЪЗКА ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Уникалното на асесмънта:

- Количествена обратна връзка за наблюдаеми поведения
- Две групи обратна връзка: колко важно е за респондентите всяко поведение и в каква степен лицето го проявява в сравнение с другите
- Писмени коментари за ефективността на лицето на работното място
- Бенчмаркът дава сравнение с резултатите на представителна извадка за всяка компетентност и поведение
- Методология на светофара сигнализира сферите на потенциалните силни страни и области за развитие

Асесмънтите на Genos са сред топ 20 асесмънт и оценъчни инструменти от всички области на световната класация на Training Industry в 3 поредни години.



3 Δ.



ИНДИВИДУАЛНА ОНЛАЙН СЕСИЯ ЗА АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АСЕСМЪНТА

Сертифициран практик по емоционална интелигентност ще работи с вас, за да осигури:

- Анализ на резултатите от асесмънта
- Коучинг как да се справите с основните си предизвикателства
- Консултиране какво да предприемете
- Помощ при съставяне на конкретен план за действие

На сесията ще получите подробният доклад от асесмънта и ръководство с препоръки за развитие.



4 Δ.



МОДУЛНИ ОНЛАЙН ГРУПОВИ ОБУЧЕНИЯ „ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И МАЙНДФУЛНЕС“

Акценти в програмата от два модула:

Майнфулнес е умението да можеш да избереш точното поведение в точния момент. И дори и ако направиш “грешка”, да знаеш как бързо да възстановиш “загубите”. Майнфулнес е повече от умение – то, “съкровището”, което стои неоткрито във всеки от нас.

Когато започнем да го откриваме, постепенно ставаме най-добрата версия на себе си: работим с повече фокус и внимание, повишена работоспособност и енергия за преодоляване на трудностите, повече творчески заряд и лекота дори и по време на конфликт. Нивото на работния стрес се понижава и се чувстваме по-способни и гъвкави по какъвто и проект да работим. За да открием това “съкровище”, трябва да знаем как да търсим.

В два поредни уъркшопа на програмата ще научите как да започнете да го развивате.



ЦЕНИ ЗА УЧАСТИЕ В ПРОГРАМАТА:

с 360 ° асесмънт на ЕИ лидерство – **195 евро** без ДДС
със 180 ° асесмънт на ЕИ лидерство – **165 евро** без ДДС
Цените включват доклада от асесмънта и трите ръководства.

ВОДЕЦИ:

Ани Сиракова

Сертифициран практик по
Емоционална
интелигентност на Genos

Станислава Запрянова-Кинг

Първият в България
квалифициран учител по
Майнфулнес

КАКВО ОЩЕ МОЖЕТЕ ДА ДОБАВИТЕ КЪМ УЧАСТИЕТО СИ В ПРОГРАМАТА?

УЧАСТИЕ В ОБУЧЕНИЕ ОТ ДРУГА ПРОГРАМА

Участие в модулните обучения в четвъртата фаза на всяка друга програма Делта 4 с тема, различна от темата в тази програма, за да разширите знанията си в емоционалната интелигентност. Всяко от модулните обучения се концентрира върху дадена тема и ще ви даде концепции и инструменти. Изберете темата според интересите и предизвикателствата си. [Научете повече](#)

Цена за участие в модулно обучение (4 фаза) на други програми – 29 евро без ДДС

Цената включва материалите към обучението



ПАКЕТ ОТ ИНДИВИДУАЛНИ КОУЧИНГ СЕСИИ

Индивидуалните коучинг сесии ще ви подпомогнат в развитието на емоционално интелигентните компетенции в контекста на личната ви роля и ситуация.

Пакет 3 x 60 минути последващи индивидуални коучинг сесии за задаване и мониторинг на планираните действия:

- Преглед на напредъка до момента
- Преодоляване на препятствия
- Определяне на дейности за следващия период (обикновено 3 седмици)
- Посока на курса
- Определяне план за действие, който да следвате от този момент нататък

Цена: 135 евро без ДДС

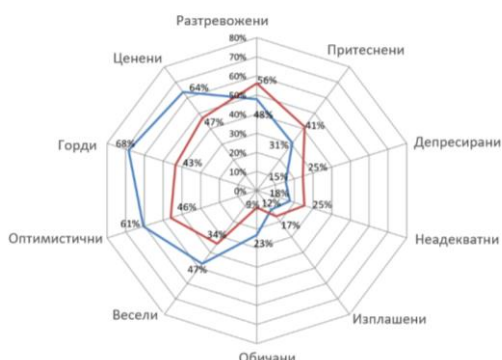


СНИМКА НА АНГАЖИРАНОСТТА

Ангажираността се измерва имперично като към асесмънта ще бъдат добавени въпроси, чрез които сътрудниците ви ще определят степента, в която те **хвалят** своята организация пред другите, **постигат** повече от очакваното от тях, **постоянстват** в трудни ситуации и **усъвършенстват** това, което правят. Услугата е приложима към Лидерските асесмънти и при минимум двама участника от една организация. [Научете повече.](#)

Цената на изследването е 26 евро без ДДС

Цената включва изследването и резултатите от него и не зависи от броя респонденти.



ИНДЕКС НА ЕМОЦИОНАЛНАТА КУЛТУРА

На колективно ниво емоциите влияят на крайните резултати на екипа. Във високо ефективните организации хората изпитват повече положителни емоции и по-малко негативни емоции, отколкото хората в неефективните организации. Измерете емоциите с изследването Индекс на емоционалната култура. [Научете повече.](#)

Цената за изследване на екип е 140 евро без ДДС.

Цената за изследване на организация с до 10 звена е 180 евро без ДДС

Цената включва провеждане на изследването и резултатите от него и не зависи от броя респонденти.