

# Формат $\Delta 4$

с тема

# Емоционална интелигентност и майндфулнес

Форматът  $\Delta 4$  е делта, защото цели промяна – повишаване на емоционална интелигентност на участниците и четири, 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



## 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



Програмата е подходяща за всеки.



## 1Δ. 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 на работното място“



## 2Δ. АСЕСМЪНТ: 180 ИЛИ 360 °ОБРАТНА ВРЪЗКА ЗА ЕИ ПОВЕДЕНИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО



### 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 4 поредни години.

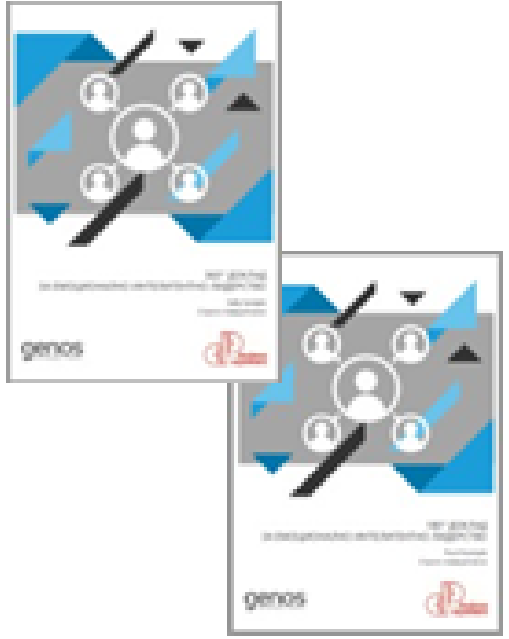


# 3Δ.

## 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.

# 4Δ.

## МОДУЛНИ ОНЛАЙН ГРУПОВИ ОБУЧЕНИЯ „ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И МАЙНДФУЛНЕС“



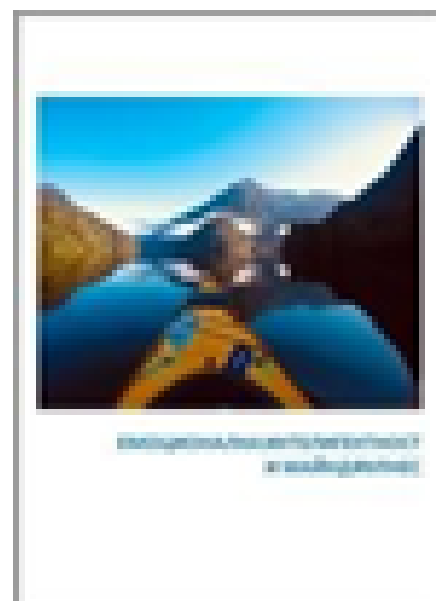
### Акценти в програмата от два модула:

Майндфулнес е умението да можеш да избереш точното поведение в точния момент. И дори и ако направиш “грешка”, да знаеш как бързо да възстановиш “загубите”.

Майндфулнес 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 при конфликт.

Нивото на работния стрес се понижава и се чувстваме по-способни и гъвкави. 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 –

**255** евро без ДДС

със 180° асесмънт на ЕИ лидерство –

**225** евро без ДДС

Цените включват доклада от асесмънта и трите ръководства.

#### ВОДЕЩИ:

**Ани Сиракова**

Сертифициран практик по Емоционална интелигентност на Genos

**Станислава Запрянова - Кинг**

Първият в България квалифициран учител по Майндфулнес