



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

## **ЗАЧЕМ И ДЛЯ КОГО**

### ***ДЛЯ ТЕХ, КТО***

- хочет понять механизм формирования стресса
- хочет управлять своим эмоциональным состоянием
- хочет развивать свой EQ
- хочет быть в ресурсном состоянии максимально продолжительное время
- хочет быть в эффективном взаимодействии с окружающими
- хочет лучше понимать себя и свое окружение



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

## ***КАК ПРОХОДИТ***

### ***ОНЛАЙН или ОЧНАЯ СЕССИЯ, НА КОТОРОЙ:***

- разберем механизм формирования стресса
- рассмотрим спектр эмоций и разберем, как одна эмоция перетекает в другую
- узнаем и применим на практике техники для улавливания своего эмоционального состояния
- рассмотрим как развитие эмоционального интеллекта влияет на наш успех в жизни
- узнаем, как определить свой уровень эмоционального интеллекта, и что нужно делать для развития слабых сторон



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

## *ОНЛАЙН или ОЧНАЯ СЕССИЯ, НА КОТОРОЙ:*

- разберем базовые реакции на стресс БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ
- освоим различные техники и инструменты выхода из стресса в зависимости от базовой реакции на стресс
- рассмотрим разные техники активации мозга для увеличения продуктивности
- составим индивидуальную для каждого программу поддержания ресурсного состояния

## *КАК ПРОХОДИТ*



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **УЧАСТНИКИ:**

- узнают механизм формирования стресса
- познакомятся с научным обоснованием концепции EQ и узнают составные элементы EQ
- узнают, что нужно делать для развития составных элементов эмоционального интеллекта
- применят на практике техники для улавливания своего эмоционального состояния
- смогут регулировать свое состояние в зависимости от ситуации
- смогут поддерживать работоспособность в течении дня и справляться с тревожностью



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

## ***ФОРМАТ***

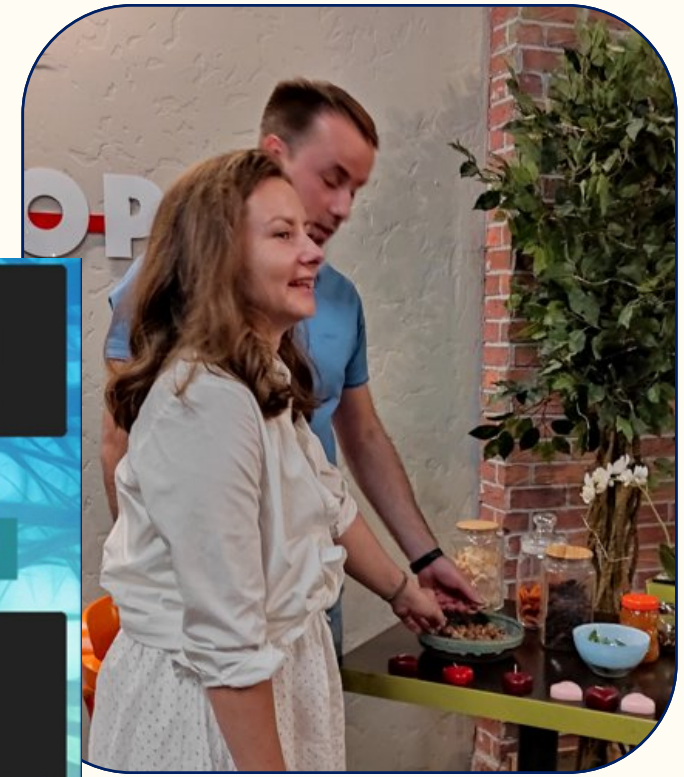
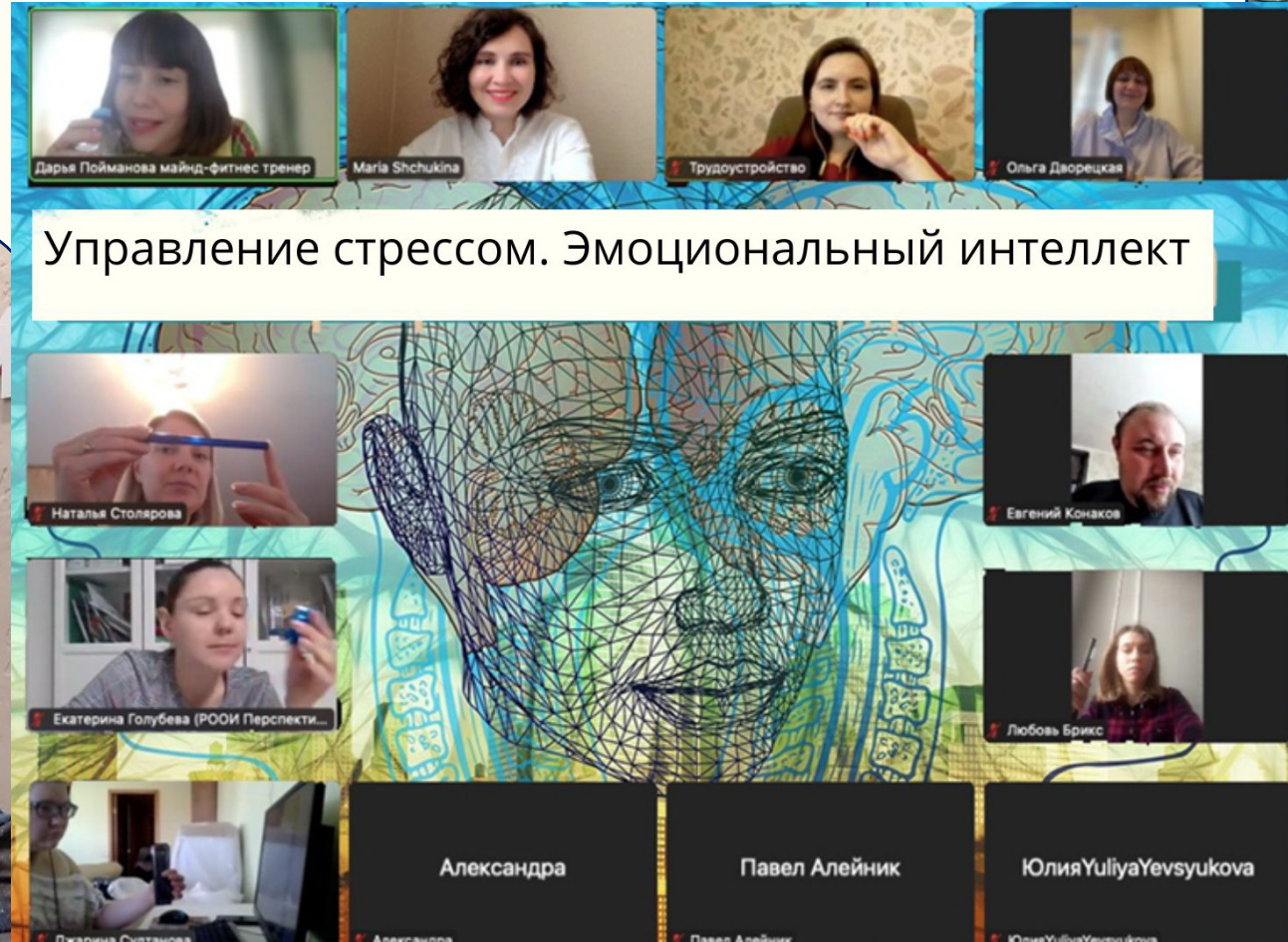
- Онлайн или очная работа в группах
- Теория – 30 % и практика – 70 %
- Практика на примерах бизнес-кейсов компании (по запросу)

## ***ДЛИТЕЛЬНОСТЬ***

Рассчитывается индивидуально, в зависимости от запроса



# МОЗГ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)



**БИЗНЕСМОЗГ**  
Офис в Санкт-Петербурге  
**+7-931-233-45-33**  
Офис в Москве  
**+7-910-088-47-77**  
[www.businessmozg.ru](http://www.businessmozg.ru)