



Duygusal Zeka Eğitimi

KG2513

Eğitim Amacı

Çalışanların duygusal zeka (EQ) becerilerini geliştirerek, kişilerarası ilişkilerini, liderlik kapasitelerini ve stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirmelerini sağlamaktır.

Eğitim Detayları

Kurumsal Eğitim
 Kapalı Grup / Bire-bir
 Online Yüz Yüze

Eğitim Süresi: 1 Gün / 6 Saat
 Sertifika: Katılım Sertifikası
 Eğitim Takvimi: Hİ / HS

Eğitim İçeriği

• Duygusal Zekanın Tanımı ve Bileşenleri

- IQ ve EQ Arasındaki Fark ve EQ'nun Kariyer Başarısındaki Rolü
- Daniel Goleman'ın Dört Temel Bileşeni (Öz Farkındalık, Öz Yönetim, Sosyal Farkındalık, İlişki Yönetimi)

• Öz-Farkındalık (Kendini Tanıma)

- Kişisel Duyguları, Güçlü Yönleri ve Sınırlamaları Doğru Tanıma
- Duygusal Tetikleyicileri ve Tepkisel Davranışları Belirleme
- Geri Bildirim İstemeyi ve Almayı Gelişim Fırsatı Olarak Görme

• Öz-Yönetim (Duyguları Kontrol Etme)

- Dürtü Kontrolü ve Stres Altında Sakin Kalma Teknikleri
- Uyum Sağlama ve Değişime Açık Olma
- Sorumluluk Alma ve Proaktif Davranma

• Sosyal Farkındalık (Başkalarını Anlama)

- Empati Becerilerini Derinleştirme ve Farklı Bakış Açılarını Anlama
- Kurum İçi ve Müşteri Duygularını Okuma
- Organizasyonel Farkındalık (Kurum Politikalarını ve Kültürünü Anlama)

• İlişki Yönetimi (İletişim ve Etki)

- Çatışma Yönetimi ve Müzakere Becerileri
- Başkalarına İlham Verme ve Etkileme (Koçluk ve Mentorluk)
- Takım Çalışmasını ve İşbirliğini Güçlendirme

Hedef Kitle

Liderlik pozisyonunda olanlar, takım üyeleri ve kişilerarası iletişimde yetkinlik kazanmak isteyen tüm çalışanlar.

