



**Міністерство освіти і науки України**

Херсонський державний аграрно-економічний університет

# Емоційний інтелект для лідерів

ДИСЦИПЛІНА ВІЛЬНОГО ВИБОРУ

Розвиток навичок самоусвідомлення, емпатії та ефективного управління командою через емоційний інтелект.

# Чому емоційний інтелект — ключ до успішного лідерства?



Сучасні лідери стикаються зі зростаючими вимогами до управління людьми та створення ефективних команд. Емоційний інтелект є критично важливим для розуміння та мотивації співробітників, ефективного вирішення конфліктів, побудови міцної довіри та формування позитивної корпоративної культури, що веде до підвищення продуктивності та інновацій.

## Ефективне лідерство

Розуміння емоцій команди для кращої мотивації та результатів

## Управління конфліктами

Вміння розв'язувати складні ситуації через емпатію

## Побудова довіри

Створення позитивної корпоративної культури

# Компоненти емоційного інтелекту

Емоційний інтелект складається з чотирьох ключових навичок, які можна розвивати та вдосконалювати.



## Самоусвідомлення

Розуміння власних емоцій,  
сильних та слабких сторін



## Самоконтроль

Управління емоціями та  
імпульсами в складних  
ситуаціях



## Соціальна обізнаність

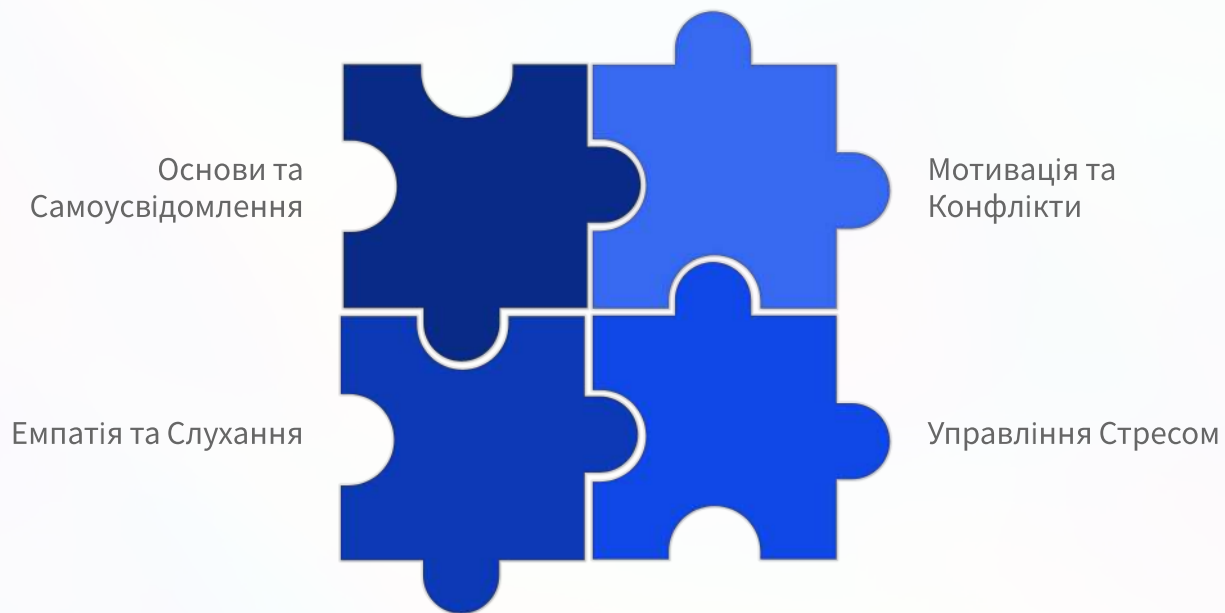
Емпатія та розуміння емоцій  
інших людей



## Управління відносинами

Побудова міцних зв'язків та  
ефективна комунікація

# Що ви дізнаєтесь?



Комплексний підхід до вивчення емоційного інтелекту та лідерських навичок

## Теоретичні блоки

- Теорія емоційного інтелекту та моделі EQ
- Техніки самоусвідомлення та рефлексії
- Розвиток емпатії та соціальних навичок
- Стратегії управління емоціями та стресом
- Мотивація та натхнення команди
- Конструктивне вирішення конфліктів

## Аналітичні навички

Оцінювання власного рівня емоційного інтелекту, аналіз командної динаміки, розробка стратегій емоційного лідерства

# Після завершення курсу ви зможете

1

Розуміти себе

Усвідомлювати власні емоції та їх вплив на рішення

2

Керувати емоціями

Ефективно управляти стресом та складними ситуаціями

3

Розвивати емпатію

Краще розуміти потреби та мотивацію команди

4

Будувати відносини

Створювати довірливу атмосферу та вирішувати конфлікти

## Практичний компонент

- Вправи на самоусвідомлення
- Рольові ігри та кейси
- Практики активного слухання

Формування практичних компетенцій для розвитку емоційного інтелекту через інтерактивні вправи, рольові ігри та реальні сценарії.

# Для кого цей курс буде корисним



## Студенти економічних та управлінських спеціальностей

майбутні лідери, які прагнуть розвинути навички емоційного інтелекту для успішної кар'єри



## Керівники

менеджери та керівники команд різних рівнів, які прагнуть покращити управління, мотивацію та комунікацію



## HR-фахівці

спеціалісти з управління персоналом та розвитку талантів, які хочуть ефективніше працювати з емоціями в колективі



## Підприємці

власники бізнесу та стартапери, які розуміють важливість емоційного інтелекту для прийняття рішень та побудови сильної команди



## Тім-лідери

лідери проєктів та команд у різних сферах, які хочуть посилити свою ефективність та вплив



## Коучі

фахівці з розвитку лідерства та особистісного зростання, які прагнуть розширити свій інструментарій