

Változás és reziliencia -

Érzelmi intelligencia a szervezetben kurzus tartalma

Az „*Érzelmi intelligencia a szervezetben*” című kurzus az érzelmi intelligencia és a reziliencia szerepét vizsgálja a szervezetekben, valamint azt, hogy ezek hogyan befolyásolják a teljesítményt és jólétet. Célja továbbá az érzelemszabályozás, érzelmi intelligencia és reziliencia fejlesztése.

A tanulásban feladatok, gyakorlati példák és tippek is segítségül szolgálnak.

1. Érzelmi intelligencia (EQ):

- Az érzelmi intelligencia az érzelmek felismerésére, megértésére és szabályozására utal, mind saját, mind mások érzelmei esetében. Az EQ alapvetően fontos a hatékony vezetéshez és az alkalmazottak motiválásához, mivel segíti a munkahelyi stressz csökkentését és a konfliktusok kezelését.
- Az érzelemszabályozás képessége, különösen a stresszes helyzetekben, kulcsfontosságú a munkahelyi sikerhez és a harmonikus együttműködéshez.

2. Burnout és mentális egészség:

- A tanulmány részletesen tárgyalja a kiégés (burnout) jelenségét, amely az állandó érzelmi terhelés és stressz következménye. A kiégés szakaszait ismerteti, valamint a depresszióval való kapcsolatát hangsúlyozza.
- A reziliencia és érzelmi intelligencia kulcsszerepet játszik a kiégés megelőzésében, mivel erős érzelmi önszabályozással és megfelelő stresszkezeléssel elkerülhető a kiégés.

3. Reziliencia:

- A reziliencia az a képesség, hogy valaki képes alkalmazkodni a változásokhoz és a nehézségekhez. Ez nemcsak az egyéni, hanem a szervezeti szinten is fontos, különösen válsághelyzetekben.
- A reziliencia fejlesztése segíthet a munkahelyi kihívásokkal szembeni ellenállásban, és javítja a csapatok teljesítményét.

4. Proziliencia:

- A tanulmány bevezeti a „proziliencia” fogalmát, amely a reziliencia tudatos fejlesztésére utal, és annak beépítése a vállalati kultúrába. Ez növeli a vállalat alkalmazkodóképességét a gyorsan változó piaci környezetben.