**Képzési adatlap**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cím** | | Érzelmi intelligencia és jóllét az üzleti életben |
| **Kulcsszavak (meta tag)** | | Érzelmi intelligencia, jóllét, vállalkozók, üzleti élet, KKV-k |
| **Szolgáltatja** | | IDP |
| **Nyelv** | | Magyar |
| **Képzési terület (X, ahol alkalmazható)** | | |
|  | Innováció és szervitizáció | |
|  | Digitális átalakulás | |
|  | Lokalizáció | |
|  | Fenntarthatóság | |
| **ESCO kompetenciák és készségek** | | |
| * Transzverzális készségek és kompetenciák   + Társas és érzelmi készségek   + Kritikus gondolkodás   + Analitikus gondolkodás   + Problémamegoldás   + Önmenedzsment   + Üzletvezetés   + Alkalmazkodóképesség   + Rugalmasság   + Kreativitás   + Hálózatépítés   + Kezdeményezés   + Rugalmasság   + Nyitottság   + A komplexitás megértése   + Együttműködés   + Empátia   + Innováció   + Vezetés      * Képességek   + Technológiai készségek   + Termékmarketing   + Digitális marketing   + Digitális készségek   + Kommunikáció   + Együttműködés   + Érzelmi intelligencia      * Tudás   + Üzletvezetés   + Online tanulás és képzés   + Reklám   + Felhőalapú számítástechnika   + Big data   + E-kereskedelem   + Mesterséges intelligencia   + Dolgok Internete (IoT)   + Digitális írástudás   + Kiberbiztonság   + Adatbányászat és elemzés   + Fenntarthatóság   + Jóllét   + Éghajlatváltozás   + Közösségi média menedzsment | | |
| **Teaser** | | |
| "Tudta, hogy a legsikeresebb emberek 90%-ának magas az érzelmi intelligenciahányadosa (EQ)? Tudta, hogy az európai vállalatoknak csak egyötöde képes az optimális munkahelyi jóllét és az üzleti teljesítmény megfelelő ötvözésére?" | | |
| **Célkitűzések / célok / tanulási eredmények** | | |
| A modul végére átfogó ismeretekkel sajátíthat el az érzelmi intelligencia és a jóllét fogalmairól. Ez magában foglalja a fogalmak definícióit és kulcsfontosságú összetevőit, valamint a két fogalom közötti kapcsolatot, és azt, hogy ezek hogyan befolyásolják a személyes és szakmai sikert. Megismerheti továbbá az érzelmi intelligencia fontosságát és az e készségek fejlesztéséhez szükséges gyakorlatokat. Hangsúlyt kap a munkahelyi jóllét fontossága is, és megtanítjuk, hogyan lehet a jóllétet a vállalaton belül emelni. | | |
| **Leírás** | | |
| Ez a képzési modul az érzelmi intelligencia és a jóllét fogalmával foglalkozik, feltárva azok definícióit, kulcsfontosságú összetevőit és a köztük lévő kapcsolatot. A 2. fejezet a vállalkozók érzelmi intelligencia készségeinek fejlesztésére összpontosít, míg a 3. fejezet a jóllét üzleti környezetben történő növelésének módjait vizsgálja, és ajánlásokat fogalmaz meg a vállalkozók számára. A cél az érzelmi intelligencia és a jóllét fontosságának megértése a személyes és szakmai siker szempontjából. | | |
| **A vállalkozóknak nyújtott előnyök** | | |
| ✓ Jobb kapcsolat az alkalmazottakkal, ügyfelekkel és partnerekkel. Az érzelmi intelligencia lehetővé teszi az egyének számára, hogy jobban megértsék és kezeljék a saját és mások érzelmeit, ami hatékonyabb kommunikációhoz, együttműködéshez és konfliktusmegoldáshoz vezet.  ✓ A munkavállalók elégedettségének és motivációjának javulása. Ha a munkavállalók úgy érzik, hogy jóllétük szempontjából megbecsülik és támogatják őket, nagyobb valószínűséggel lesznek elkötelezettek és motiváltak a munkájukban, ami a termelékenység növekedéséhez és a vállalkozás általános sikeréhez vezethet.  ✓ A munkavállalói morál és a munkával való elégedettség javulása, ami a termelékenység növekedéséhez és a fluktuáció csökkenéséhez vezet. | | |
| **A kurzus tartalma 3 szintre bontva** | | |
| **Modul: Érzelmi intelligencia és jóllét az üzleti életben**  **1. fejezet: Bevezetés az érzelmi intelligenciába és a jóllétbe**  **1.1. szakasz: Az érzelmi intelligencia fogalmának áttekintése**  Az érzelmi intelligencia (ÉI) arra való képesség, hogy felismerjük, megértsük és kezeljük saját érzelmeinket, valamint mások érzelmeit.  5 Kulcsfontosságú összetevő:   * Önismeret, * önszabályozás, * motiváció, * empátia, * és társas készségek (vagy kommunikáció).   Miért fontos az érzelmi intelligencia?   * Fejleszti a kommunikációt és a kapcsolatokat * Fejleszti a döntéshozatalt és a problémamegoldást * Hozzájárul a személyes és szakmai sikerhez.   Ellenőrizze érzelmi intelligenciáját (ÉI) ezzel az ingyenes [teszttel](https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/)!  **1.2. szakasz: A jóllét fogalmának áttekintése**   * A jóllét az, amikor egészségesnek, boldognak érezzük magunkat és kedvezően alakulnak a dolgaink.   Kulcsfontosságú összetevők:   * Fizikai jóllét * Érzelmi jóllét * Társas jóllét * Spirituális jóllét   Miért fontos a jóllét?   * Javítja az általános életminőséget * Javítja az érzelmi és mentális egészséget * Növeli az ellenálló képességet és a stresszel való megbirkózás képességét   **1.3. szakasz: Hogyan függ össze az érzelmi intelligencia és a jóllét?**   * Az érzelmi intelligencia a jóllét kulcsfontosságú összetevője * A jóllétet az érzelmi intelligencia készségeinek fejlesztésével javíthatjuk * Mindkettő fontos a személyes és szakmai sikerhez   **2. fejezet: Érzelmi intelligencia vállalkozóknak**  **2.1. szakasz: Hogyan fejleszthető az érzelmi intelligencia?**   1. Önismeret: Törekedjen saját érzelmeinek, azok kiváltó okainak és viselkedésének megértésére. Vezessen naplót, vagy gyakorolja a mindfulness technikákat az önismeret növelése érdekében. 2. Önszabályozás: Törekedjen érzelmei kezelésére és irányítására, ahelyett, hogy érzelmei irányítanák Önt. Alkalmazzon olyan technikákat, mint a mély légzés, a meditáció vagy a testmozgás, amelyek segítenek az érzelmek szabályozásában. 3. Empátia: Képzelje magát mások helyébe, hogy megértse a nézőpontjukat. Ezt aktív hallgatással, kérdések feltevésével és a beszélgetésekben való jelenléttel érheti el. 4. Társas készségek: Fejlessze kommunikációs, együttműködési és konfliktusmegoldó készségeit. Vegyen részt egy tanfolyamon vagy workshopon, vagy gyakorolja személyes és szakmai kapcsolataiban. 5. Motiváció: Értse meg, mi hajtja Önt, és tűzzön ki olyan célokat, amelyek összhangban vannak az értékeivel és szenvedélyeivel. Használjon pozitív önbeszédet és vizualizációt, hogy motivált maradjon. 6. Gyakorlat: Az érzelmi intelligencia olyan készség, amely idővel, gyakorlással fejleszthető. Rendszeresen gondolkodjon el és dolgozzon érzelmi intelligencia készségein, és kérjen visszajelzést másoktól.   **2.2. szakasz: Ajánlások a vállalkozók számára**   1. Az önismeret előtérbe helyezése: A KKV-k tulajdonosainak időt kell szánniuk arra, hogy megértsék saját érzelmeiket, kiváltó okaikat és viselkedésüket. Ez segíteni fogja őket abban, hogy jobb döntéseket hozzanak és hatékonyabban kommunikáljanak. 2. Az aktív hallgatás gyakorlása: A KKV-k tulajdonosainak érdemes aktív hallgatást gyakorolniuk alkalmazottaikkal és ügyfeleikkel. Ez segít nekik megérteni mások nézőpontját és bizalmat építeni. 3. A csapatépítés ösztönzése: A rendszeres csapatépítő tevékenységek segíthetnek a kisvállalkozóknak fejleszteni szociális készségeiket és pozitív munkakultúrát építeni. 4. A pozitív munkakultúra előmozdítása: A pozitív munkakultúra elengedhetetlen az érzelmi jóléthez. A KKV-k tulajdonosainak ösztönözniük kell a kedvesség, a támogatás és a nyílt kommunikáció kultúráját. 5. Világos célok kitűzése: A KKV-k tulajdonosainak világos, mérhető célokat kell kitűzniük maguk és alkalmazottaik számára. Ez segít motiváltnak maradni és arra összpontosítani, ami fontos. 6. Az öngondoskodás hangsúlyozása: A kisvállalkozóknak gyakran sok a felelősségük, és nagyfokú stresszt tapasztalhatnak. A KKV-k tulajdonosainak prioritásként kell kezelniük az öngondoskodást, és gondoskodniuk kell fizikai, érzelmi és mentális egészségükről. 7. Képzés biztosítása: A KKV-k tulajdonosainak részt kell venniük és ösztönözniük kell a személyzetet, hogy részt vegyenek az érzelmi intelligenciával és jólléttel kapcsolatos képzéseken, hogy fejlesszék ezen fontos készségeket. 8. A visszajelzések bátorítása: A KKV-k tulajdonosai kérjenek visszajelzést alkalmazottaiktól és ügyfeleiktől, valamint adjanak visszajelzést konstruktív és támogató módon.   **3. fejezet: Jóllét a vállalkozásban**  **3.1. szakasz: Hogyan javítható a jóllét üzleti környezetben?**   1. A munka és a magánélet egészséges egyensúlyának előmozdítása: Ösztönözze a munkavállalókat arra, hogy rendszeresen tartsanak szüneteket, időben hagyják el a munkahelyüket, és kapcsolódjanak ki, amikor nem dolgoznak. Ez segít csökkenteni a stresszt és javítani az általános jóllétet. 2. A fizikai aktivitás ösztönzése: Ösztönözze a munkavállalókat, hogy a fizikai aktivitást építsék be a napi rutinjukba. Ez történhet edzőtermi tagság biztosításával, sétáló megbeszélések ösztönzésével, vagy a csapatsportok lehetőségének biztosításával. 3. A mentális egészség támogatása: Biztosítson hozzáférést mentális egészségügyi erőforrásokhoz, például munkavállalói segítségnyújtási programhoz vagy tanácsadói szolgáltatásokhoz. Ez segít a stressztől, szorongástól vagy depressziótól szenvedő alkalmazottaknak. 4. Pozitív munkakultúra kialakítása: Hozzon létre pozitív munkakultúrát, amely elősegíti a tiszteletet, a nyílt kommunikációt és az együttműködést. Ez segít a munkavállalóknak abban, hogy úgy érezzék, értékelik és támogatják őket, ami javítja az általános jóllétet. 5. A tudatosságra való ösztönzés: Ösztönözze a munkavállalókat, hogy gyakorolják a mindfulness technikákat, például a meditációt vagy a jógát. Ez segít nekik koncentrálni és csökkenteni a stresszt. 6. Növekedési és fejlődési lehetőségek biztosítása: Biztosítson lehetőséget a munkavállalók számára, hogy új készségeket tanuljanak és új kihívásokat vállaljanak. Ez segít nekik abban, hogy elkötelezettnek és motiváltnak érezzék magukat, ami javítja az általános jóllétet. 7. A társas kapcsolatok bátorítása: Ösztönözze a munkavállalókat, hogy építsenek kapcsolatokat a kollégáikkal. Ezt megteheti csapatépítő tevékenységek szervezésével, az alkalmazottak közös ebédelésének ösztönzésével vagy munka utáni rendezvények szervezésével. 8. A visszajelzések ösztönzése: Ösztönözze a munkavállalókat arra, hogy konstruktív és támogató módon adjanak és kapjanak visszajelzést. Ez segít nekik abban, hogy úgy érezzék, meghallgatják és értékelik őket, ami javítja az általános jóllétet.   **3.2. szakasz: Ajánlások a vállalkozók számára**   1. Támogassa a munka és a magánélet egészséges egyensúlyát azáltal, hogy ösztönzi a munkavállalókat a rendszeres szünetek tartására és a munkaidőn kívüli kikapcsolódásra! 2. Ösztönözze a fizikai aktivitást azáltal, hogy lehetőséget biztosít a munkavállalók számára a testmozgásra, például edzőtermi tagság vagy csoportos fitneszórák formájában! 3. Biztosítson mentális egészségügyi támogatást munkavállalói segítő programok, tanácsadási szolgáltatások vagy terapeutához való hozzáférés biztosításával! 4. Alakítson ki pozitív munkakultúrát a nyílt kommunikáció elősegítésével, a munkatársak eredményeinek elismerésével és a csapattagok közötti közösségi érzés előmozdításával! 5. Ösztönözze a tudatosságot meditációs vagy jógalehetőség biztosításával, és támogassa a stresszcsökkentő technikákat, például a mély légzőgyakorlatokat! 6. Biztosítson lehetőséget a növekedésre és fejlődésre képzési programok, mentorálás vagy tandíj-visszatérítés felajánlásával! 7. Támogassa a társas kapcsolatokat csapatépítő tevékenységek szervezésével, bátorítsa a munkavállalókat munkahelyi barátságok kialakítására, és segítse elő a csapat összetartozásának érzését! 8. Ösztönözze a visszajelzéseket azáltal, hogy rendszert hoz létre a dolgozók számára, hogy névtelen visszajelzést adhassanak, és reagáljon a fejlesztési javaslatokra! 9. Helyezze előtérbe a biztonságot azáltal, hogy biztosítja a munkahely biztonságosságát, és elősegíti a biztonságos munkavégzést a munkavállalók számára! 10. Ösztönözze az egészséges szokásokat az egészséges ételek biztosításával, a rendszeres egészségügyi szűrővizsgálatok ösztönzésével, valamint az alkalmazottak elegendő alvásra és egészséges táplálkozásra való ösztönzésével! | | |
| **Tartalom pontokba szedve** | | |
| * Az érzelmi intelligencia és a jóllét fontos az általános egészség és boldogság szempontjából. * Az érzelmi intelligencia készségek fejlesztése javíthatja a jóllétet. * Az érzelmi intelligenciába és jóllétbe való befektetés önmagunkba való befektetés. * Ellenőrizze az érzelmi intelligenciahányadosát, hogy lássa, hol áll jól, és hol kell javulnia! * Az érzelmi intelligencia fejlesztése magában foglalja az önismeretet, az érzelmek szabályozását, az empátia gyakorlását, a társas készségek fejlesztését, a motiváció megtalálását, valamint a rendszeres gyakorlást és a visszajelzés kérését. Ha az egyének következetesen dolgoznak ezeken a készségeken, javíthatják érzelmi intelligenciájukat és általános jóllétüket. * A kisvállalkozások érzelmi jóllétének javítása érdekében a tulajdonosoknak az önismeretet, az aktív meghallgatást, a csapatépítést, a pozitív munkakultúrát, a világos célmeghatározást és az öngondoskodást kell előtérbe helyezniük, miközben képzést nyújtanak és bátorítják a visszajelzéseket. * A kisvállalkozások a munka és a magánélet egyensúlyára, a fizikai aktivitásra, a mentális egészségre, a pozitív kultúrára, a tudatosságra, a növekedésre, a társadalmi kapcsolatokra, a visszajelzésekre, a biztonságra és az egészséges szokásokra összpontosítva elősegíthetik a munkavállalók jóllétét. * A KKV-knak támogatniuk kell a fizikai és mentális egészséget: Ösztönözzék a fizikai aktivitást, biztosítsanak mentális egészségügyi forrásokat, és kínáljanak növekedési lehetőségeket. * A pozitív kultúra ápolása kulcsfontosságú az üzleti életben: Olyan pozitív munkakultúrát kell ápolni, amely elősegíti a nyílt kommunikációt, az együttműködést és a odafigyelést, és amely támogatja a munkavállalók jóllétét. | | |
| **Szójegyzék** | | |
| **[Érzelmi intelligencia].** [Az érzelmi intelligencia a saját, valamint mások érzelmeinek felismerésére, megértésére, kezelésére való képesség.]  **[Jóllét].** [A jóllét az, amikor egészségesnek, boldognak érezzük magunkat és kedvezően alakulnak a dolgaink.]  **[Önismeret].** [Az önismeret az arra való képesség, hogy felismerjük és megértsük saját érzelmeinket, gondolatainkat és viselkedésünket, valamint azt, hogy ezek hogyan hatnak önmagunkra és másokra.]  **[Önszabályozás].** [Az önszabályozás a gondolatok, érzelmek és viselkedés irányításának képességét jelenti a személyes célok elérése, a társadalmi normáknak való megfelelés és az általános jóllét fenntartása érdekében.]  **[Empátia].** [Az empátia mások érzéseinek megértésére és az együttérzésre való képesség. Magában foglalja mások érzelmeinek felismerését, megértését és az azokra való reagálást, ami jobb kapcsolatokhoz, jobb kommunikációhoz és mélyebb együttérzéshez vezethet.]. | | |
| **Bibliográfia és további hivatkozások** | | |
| CEDEFOP. (2020) Workplace practices unlocking employee potential European Company Survey 2019. Available at: https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/2228  Daniel, B. (2019) *Emotional Intelligence in Business: Improve Emotional Intelligence at Work. Improve Leadership and Develop Your EQ. Unleash the Empath in You and Build Self Confidence* . United States: Orion Edition Ltd.  Goleman, D. (2006) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.  Hesketh, I. and Cooper, P. (2019) *Wellbeing at work how to design, implement and evaluate an effective strategy*. London: Kogan Page Ltd.  Safeer, R. (2023) *A cure for the common company: A well-being prescription for a happier, healthier, and more resilient workforce*. Hoboken, NJ: Wiley.  [<https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/>](https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/) | | |
| **Öt feleletválasztós önértékelő kérdés**  Ha az ellenőrző kérdések legalább 75%-ára helyes választ adtak, a felhasználók személyre szabott részvételi és teljesítési igazolást tudnak generálni. | | **1. kérdés. Mi az érzelmi intelligencia?**   1. A képesség, hogy felismerje, megértse és kezelje csak a saját érzelmeit. 2. Fizikailag egészséges és boldog állapot. 3. A saját és mások érzelmeinek felismerése, megértése és kezelése. 4. Az intelligencia IQ-teszteken alapuló mérőszáma.   **Helyes megoldás: c**  **2. kérdés. Mi a jóllét?**  a. A jóllét a gazdagság vagy a pénzügyi jólét állapota.  b. A jóllét a fizikai fájdalom vagy kellemetlenség hiánya.  c. A jóllét a szerencse szinonimája.   * d. A jóllét az, amikor egészségesnek, boldognak érezzük magunkat és kedvezően alakulnak a dolgaink, beleértve a fizikai, érzelmi, szociális és spirituális komponenseket is.   **Helyes lehetőség: d**  **3. kérdés. Hogyan fejleszthető az érzelmi intelligencia?**  a. Az érzelmi intelligencia fejlesztése magában foglalja az önismeret növelését, az érzelmek önszabályozással történő kezelését, az empátia gyakorlását, a szociális készségek fejlesztését, a motiváció megértését és a rendszeres gyakorlást.  b. Az érzelmek figyelmen kívül hagyásával és az azokra való reflektálás hiányával.  c. Csak a technikai készségekre összpontosítva, a személyközi készségeket nem fejlesztve.  d. A visszajelzések kérésének visszautasításával és a rendszeres gyakorlás hiányával.  **Helyes lehetőség: a**  **4. kérdés. Milyen módjai vannak a jóllét javításának üzleti környezetben?**  a. A munkavállalók ösztönzése a hosszabb munkaidőre  b. Mentális egészségügyi támogatás nyújtásának mellőzése  c. A fizikai aktivitástól és a csapatépítő tevékenységektől való elrettentés.  d. A munka és a magánélet egyensúlyának, a fizikai aktivitásnak az ösztönzése, a mentális egészség, a pozitív munkakultúra, a tudatosság, a készségfejlesztés, a társas kapcsolatok és a visszajelzések támogatása**.**  **Helyes lehetőség: d**  **5. kérdés. Mit tehetnek a KKV-k tulajdonosai a munkahelyi jóllét előmozdítása érdekében?**  a. Ösztönözzék a munka és magánélet egyensúlyát, a testmozgást, nyújtsanak segítséget a mentális egészséghez, támogassák a pozitív munkahelyi környezetet, segítsék elő a tudatosságot, biztosítsanak fejlődési lehetőségeket, segítsék a szociális kapcsolatokat, bátorítsák a visszajelzéseket, helyezzék előtérbe a biztonságot, és támogassák az egészséges szokásokat.  b. Hanyagolják el a munka és a magánélet egyensúlyának fontosságát.  c. A munkahelyi jóllét előmozdításához elegendő, ha nem nyújtunk mentális egészségügyi támogatást.  d. Az előző válaszok egyike sem.  **Helyes lehetőség: a**  **Helyes lehetőség: a** |
| **Kapcsolódó anyagok** | | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional intelligence & wellbeing\_HU |
| **Hivatkozási link** | | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional intelligence & wellbeing\_HU |
| **YouTube formátumú videó (ha van)** | | [videó link, ha van] |