**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/2228Daniel, 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 munkaidőreb. Mentális egészségügyi támogatás nyújtásának mellőzésec. 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] |