**Tréningový materiál**

|  |  |
| --- | --- |
| **Názov** | Emocionálna inteligencia a well-being v biznis kontexte |
| **Kľúčové slová** | Emocionálna inteligencia, well-being, podnikatelia, biznis, MSMEs |
| **Autor** | IDP |
| **Jazyk** | Slovenský |
| **Tréningová oblasť** |
|  | Inovácie & Servitizácia |
|  | Digitálna transformácia |
|  | Lokalizácia |
| **X** | Udržateľnosť |
| **Kompetencie a zručnosti podľa ESCO**  |
| * Prierezové zručnosti a kompetencie
	+ Sociálne a emočné zručnosti
	+ Kritické myslenie
	+ Analytické myslenie
	+ Riešenie problémov
	+ Manažment seba samého
	+ Podnikový manažment
	+ Adaptabilita
	+ Odolnosť
	+ Kreativita
	+ Networking
	+ Iniciatíva
	+ Flexibilita
	+ Otvorenosť
	+ Pochopenie komplexnosti
	+ Spolupráca
	+ Empatia
	+ Inovácie
	+ Vodcovstvo / Leadership

 * Zručnosti
	+ Technologické zručnosti
	+ Marketing produktu
	+ Digitálny marketing
	+ Digitálne zručnosti
	+ Komunikácia
	+ Spolupráca
	+ Emocionálna inteligencia

 * Znalosti
	+ Podnikový manažment
	+ Online vzdelávanie
	+ Reklama
	+ Cloud computing
	+ Big dáta
	+ E-commerce
	+ Umelá inteligencia
	+ IoT (Internet vecí)
	+ Digitálna gramotnosť
	+ Kybernetická bezpečnosť
	+ Data mining a dátové analýzy
	+ Udržateľnosť
	+ Well-being
	+ Klimatická zmena
	+ Riadenie sociálnych médií
 |
| **Upútavka** |
| "Vedeli ste, že 90 % najúspešnejších ľudí má vysoký emocionálny kvocient (EQ)? Vedeli ste, že len jedna pätina európskych spoločností vie spojiť optimálnu pohodu (well-being) na pracovisku a biznis výkon?" |
| **Ciele / výsledky vzdelávania** |
| Na konci tohto modulu budete rozumieť konceptom emocionálnej inteligencie a pohody (well-being). To zahŕňa ich definície a kľúčové zložky, ako aj vzťah medzi týmito dvoma pojmami a ich vplyv na osobný a profesionálny úspech. Dozviete sa tiež o význame emocionálnej inteligencie a o krokoch, ktoré treba podniknúť na rozvoj tejto zručnosti. Okrem toho sa bude zdôrazňovať význam pohody na pracovisku a naučíte sa spôsoby, ako ju v spoločnosti zvýšiť. |
| **Popis** |
| Tento tréningový modul sa zaoberá konceptami emocionálnej inteligencie a pohody, pričom skúma ich definície, kľúčové zložky a vzťah medzi nimi. Celok 2 sa zameriava na rozvoj zručností v oblasti emocionálnej inteligencie pre podnikateľov, zatiaľ čo celok 3 skúma spôsoby zvyšovania pohody v kontexte podnikania a poskytuje odporúčania pre podnikateľov. Cieľom je pochopiť význam emocionálnej inteligencie aj pohody pre osobný a profesionálny úspech. |
| **Zoznam výhod pre podnikateľov** |
| ✓ zlepšenie vzťahov so zamestnancami, zákazníkmi a partnermi. Emocionálna inteligencia umožňuje jednotlivcom lepšie porozumieť a zvládať vlastné emócie a emócie iných, čo vedie k efektívnejšej komunikácii, spolupráci a riešeniu konfliktov.✓ lepšia spokojnosť a motivácia zamestnancov. Keď sa zamestnanci cítia ocenení a podporovaní z hľadiska svojej pohody, je pravdepodobnejšie, že budú vo svojej práci angažovaní a motivovaní, čo môže viesť k vyššej produktivite a celkovému úspechu podniku.✓ zlepšenie morálky a spokojnosti zamestnancov s prácou, čo vedie k zvýšeniu produktivity a zníženiu fluktuácie. |
| **Obsah usporiadaný do 3 úrovní** |
| **Modul:** Emocionálna inteligencia a well-being v biznis kontexte **Kapitola 1: Úvod do emocionálnej inteligencie a pohody****Sekcia 1.1: Prehľad konceptu emocionálnej inteligencie**Emocionálna inteligencia je schopnosť rozpoznať, pochopiť a zvládať vlastné emócie, ako aj emócie iných.5 kľúčových komponentov: * Sebauvedomenie,
* samoregulácia,
* motivácia,
* empatia,
* a sociálne zručnosti (alebo komunikácia)

Prečo je dôležitá emocionálna inteligencia?* Zlepšuje komunikáciu a vzťahy
* Zlepšuje rozhodovanie a riešenie problémov
* Uľahčuje osobný a profesionálny úspech

**Sekcia 1.2: Prehľad konceptu pohody**Pohoda (well-being) je stav zdravia, šťastia a prosperity.Kľúčové komponenty: * Fyzická pohoda
* Emocionálna pohoda
* Sociálna pohoda
* Duševná pohoda

Prečo je pohoda dôležitá?* Zlepšuje celkovú kvalitu života
* Zlepšuje emocionálne a duševné zdravie
* Zvyšuje odolnosť a schopnosť zvládať stres

**Sekcia 1.3: Ako súvisí emocionálna inteligencia a pohoda?*** Emocionálna inteligencia je kľúčovou zložkou pohody
* Pohodu možno zlepšiť rozvíjaním zručností v oblasti emocionálnej inteligencie
* Obe sú dôležité pre osobný a profesionálny úspech.

**Kapitola 2: Emocionálna inteligencia pre podnikateľov****Sekcia 2.1: Ako rozvíjať emocionálnu inteligenciu?**1. Sebauvedomenie: Pochopte svoje vlastné emócie, spúšťače a správanie. Veďte si denník alebo praktizujte techniky všímavosti, aby ste zvýšili sebauvedomenie.
2. Samoregulácia: Naučte sa zvládať a kontrolovať svoje emócie, namiesto toho, aby ste sa nimi nechali ovládať. Rozvíjajte techniky ako je hlboké dýchanie, meditácia alebo cvičenie, ktoré pomáhajú regulovať emócie.
3. Empatia: Vcíťte sa do situácie iných ľudí a snažte sa pochopiť ich perspektívu. To sa dá dosiahnuť aktívnym počúvaním, kladením otázok a prítomnosťou v rozhovore.
4. Sociálne zručnosti: Zlepšite komunikáciu, spoluprácu a schopnosť riešiť konflikty. Absolvujte kurz alebo seminár alebo si ich precvičujte v osobných a profesionálnych vzťahoch.
5. Motivácia: Pochopte, čo vás poháňa, a stanovte si ciele, ktoré sú v súlade s vašimi hodnotami a vášňami. Na udržanie motivácie používajte pozitívne potvrdenia a vizualizáciu.
6. Prax: Emocionálna inteligencia je zručnosť, ktorá sa dá rozvíjať praxou. Pravidelne uvažujte o svojich zručnostiach v oblasti emocionálnej inteligencie, pracujte na nich a vyhľadávajte spätnú väzbu od ostatných.

**Sekcia 2.2: Odporúčania pre podnikateľov**1. Uprednostnite sebauvedomenie: Majitelia MSP by mali venovať čas pochopeniu vlastných emócií, spúšťačov a správania. Pomôže im to robiť lepšie rozhodnutia a efektívnejšie komunikovať.
2. Cvičte si aktívne počúvanie: Majitelia MSP by mali praktizovať aktívne počúvanie svojich zamestnancov a zákazníkov. Pomôže im to pochopiť perspektívy ostatných a vybudovať si dôveru.
3. Podporujte budovanie tímu: Pravidelné aktivity zamerané na budovanie tímu môžu majiteľom malých podnikov pomôcť zlepšiť ich sociálne zručnosti a vybudovať pozitívnu pracovnú kultúru.
4. Podporujte pozitívnu pracovnú kultúru: Pozitívna pracovná kultúra je nevyhnutná pre emocionálnu pohodu. Majitelia MSP by mali podporovať kultúru láskavosti, podpory a otvorenej komunikácie.
5. Stanovte si jasné ciele: Majitelia MSP by si mali stanoviť jasné a merateľné ciele pre seba a svojich zamestnancov. To im pomôže zostať motivovaní a sústrediť sa na to, čo je dôležité.
6. Zdôrazňujte starostlivosť o seba: Majitelia malých podnikov majú často veľa povinností a môžu zažívať vysokú mieru stresu. Majitelia MSP by mali uprednostniť starostlivosť o seba a uistiť sa, že sa starajú o svoje fyzické, emocionálne a duševné zdravie.
7. Poskytujte školenia: Majitelia MSP by sa mali zúčastňovať a podporovať zamestnancov v účasti na školeniach o emocionálnej inteligencii a pohode, aby si rozvíjali tieto dôležité zručnosti.
8. Podporujte spätnú väzbu: Majitelia MSP by sa mali usilovať o to, aby získali spätnú väzbu od svojich zamestnancov a zákazníkov, ako aj o, aby poskytovali oni konštruktívnu a podpornú spätnú väzbu.

**Kapitola 3: Pohoda (well-being) v podniku****Sekcia 3.1: Ako zlepšiť pohodu v biznis kontexte?** 1. Podporujte zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom: Podporujte zamestnancov, aby si robili pravidelné prestávky, odchádzali z práce načas a odpojili sa od práce, keď nie sú v práci. Pomôže to znížiť stres a zlepšiť celkovú pohodu.
2. Podporujte fyzickú aktivitu: Povzbudzujte zamestnancov, aby zaradili fyzickú aktivitu do svojho denného režimu. Môžete to urobiť poskytnutím členstva v telocvični, podporovaním stretnutí s chôdzou alebo poskytovaním príležitostí na tímové športy.
3. Poskytujte podporu v oblasti duševného zdravia: Poskytnite prístup k zdrojom duševného zdravia, ako je program pomoci zamestnancom (EAP) alebo poradenské služby. Pomôže to zamestnancom, ktorí môžu prežívať stres, úzkosť alebo depresiu.
4. Kultivujte pozitívnu pracovnú kultúru: Vytvárajte pozitívnu pracovnú kultúru, ktorá podporuje rešpekt, otvorenú komunikáciu a spoluprácu. To pomôže zamestnancom cítiť sa ocenení a podporovaní, čo zlepší celkovú pohodu.
5. Podporujte všímavosť: Podporujte zamestnancov v praktizovaní techník všímavosti, ako je meditácia alebo joga. Pomôže im to udržať si koncentráciu a znížiť stres.
6. Poskytujte príležitosti na rast a rozvoj: Poskytnite zamestnancom príležitosti na získavanie nových zručností a prijímanie nových výziev. To im pomôže cítiť sa angažovaní a motivovaní, čo zlepší celkovú pohodu.
7. Podporujte vytváranie sociálnych väzieb: Podporujte zamestnancov v budovaní sociálnych kontaktov s kolegami. Môžete to dosiahnuť organizovaním aktivít na budovanie tímu, povzbudzovaním zamestnancov k spoločným obedom alebo organizovaním podujatí po práci.
8. Podporujte spätnú väzbu: Povzbudzujte zamestnancov, aby poskytovali a prijímali spätnú väzbu konštruktívnym spôsobom. Pomôže im to cítiť sa vypočutí a ocenení, čo zlepší celkovú pohodu.

**Sekcia 3.2: Odporúčania pre podnikateľov**1. Podporujte zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom tým, že budete zamestnancov povzbudzovať k pravidelným prestávkam a odpojeniu sa od práce mimo pracovného času.
2. Podporujte fyzickú aktivitu tým, že zamestnancom poskytnete možnosti cvičenia, napríklad členstvo v posilňovni alebo skupinové fitnes kurzy.
3. Poskytnite podporu duševného zdravia tým, že ponúknete programy pomoci zamestnancom, poradenské služby alebo prístup k terapii.
4. Kultivujte pozitívnu pracovnú kultúru podporovaním otvorenej komunikácie, oceňovaním úspechov zamestnancov a podporovaním pocitu spolupatričnosti medzi členmi tímu.
5. Podporujte všímavosť poskytovaním zdrojov na meditáciu alebo jogu a propagovaním techník znižovania stresu, ako sú napríklad hlboké dýchacie cvičenia.
6. Poskytnite príležitosti na rast a rozvoj prostredníctvom ponuky tréningových programov, mentorstva alebo náhrady školného.
7. Podporujte sociálne väzby organizovaním tímových aktivít, povzbudzovaním zamestnancov k vytváraniu pracovných priateľstiev a podporovaním pocitu spolupatričnosti v tíme.
8. Podporujte spätnú väzbu vytvorením systému, ktorý umožní zamestnancom poskytovať anonymnú spätnú väzbu, a reagujte na návrhy na zlepšenie.
9. Uprednostňujte bezpečnosť tým, že zabezpečíte, aby na pracovisku nehrozilo žiadne nebezpečenstvo, a podporujte bezpečné pracovné postupy medzi zamestnancami.
10. Podporujte zdravé návyky poskytovaním zdravých potravín, podporovaním pravidelných zdravotných prehliadok a povzbudzovaním zamestnancov, aby mali dostatok spánku a dodržiavali zdravú stravu.
 |
| **Obsah v bodoch** |
| * Emočná inteligencia a pohoda sú dôležité pre celkové zdravie a šťastie.
* Rozvoj zručností v oblasti emocionálnej inteligencie môže zlepšiť pohodu.
* Investícia do emocionálnej inteligencie a pohody je investíciou do seba.
* Skontrolujte svoju úroveň emocionálneho kvocientu, aby ste zistili, v čom ste na tom dobre a v čom by ste sa mali zlepšiť.
* Zlepšovanie emocionálnej inteligencie zahŕňa uvedomovanie si seba samého, reguláciu emócií, nácvik empatie, zlepšovanie sociálnych zručností, hľadanie motivácie a pravidelné precvičovanie a vyhľadávanie spätnej väzby. Dôslednou prácou na týchto zručnostiach môžu jednotlivci zlepšiť svoju emocionálnu inteligenciu a celkovú pohodu.
* Na zlepšenie emocionálnej pohody v malých podnikoch by majitelia mali uprednostniť sebapoznanie, aktívne počúvanie, budovanie tímu, pozitívnu pracovnú kultúru, jasné stanovenie cieľov a starostlivosť o seba, pričom by mali poskytovať tréningy a podporovať spätnú väzbu.
* Malé podniky môžu podporovať pohodu zamestnancov zameraním sa na rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, fyzickú aktivitu, duševné zdravie, pozitívnu kultúru, uvedomelosť, rast, sociálne väzby, spätnú väzbu, bezpečnosť a zdravé návyky.
* MMSP by mali podporovať fyzické a duševné zdravie: Podporovať fyzickú aktivitu, poskytovať zdroje pre duševné zdravie a ponúkať príležitosti na rast.
* Podpora pozitívnej kultúry je v podnikaní veľmi dôležitá: Pestujte pozitívnu pracovnú kultúru, ktorá podporuje otvorenú komunikáciu, spoluprácu a uvedomelosť a ktorá podporuje pohodu zamestnancov.
 |
| **5 slovníkových pojmov** |
| **Emocionálna inteligencia -** Emocionálna inteligencia je schopnosť rozpoznávať, chápať a zvládať vlastné emócie, ako aj emócie iných.**Pohoda (Well-being) -** je stav zdravia, šťastia a blahobytu.**Sebauvedomenie -** je schopnosť rozpoznať a pochopiť vlastné emócie, myšlienky a správanie a ich vplyv na seba a ostatných.**Sebaregulácia -** označuje schopnosť ovládať svoje myšlienky, emócie a správanie s cieľom dosiahnuť osobné ciele, dodržiavať sociálne normy a udržať si celkovú pohodu.**Empatia -** je schopnosť pochopiť a zdieľať pocity druhých. Zahŕňa rozpoznávanie, chápanie a reagovanie na emócie druhých, čo môže viesť k lepším vzťahom, lepšej komunikácii a väčšiemu súcitu. |
| **Bibliografia a ďalšie odkazy** |
| 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/) |
| **Päť kvízových otázok s možnosťou výberu odpovede**Po dokončení kvízu s minimom 75 % správnych odpovedí si budú môcť používatelia vygenerovať personalizovaný certifikát o účasti a absolvovaní tréningu. | **Otázka 1. Čo je emocionálna inteligencia?**Možnosť a: Schopnosť rozpoznať, pochopiť a zvládať len svoje vlastné emócieMožnosť b: Stav fyzického zdravia a šťastiaMožnosť c: Schopnosť rozpoznať, pochopiť a zvládať vlastné emócie a emócie druhýchMožnosť d: Miera inteligencie založená na testoch IQ**Správna odpoveď: c****Otázka 2. Čo je to pohoda (well-being)?**Možnosť a: Pohoda je stav bohatstva alebo finančného blahobytuMožnosť b: Pohoda je neprítomnosť fyzickej bolesti alebo nepohodliaMožnosť c: Pohoda je synonymom pre šťastie alebo bohatstvoMožnosť d: Pohoda je stav zdravia, šťastia a prosperity, ktorý zahŕňa fyzické, emocionálne, sociálne a duchovné zložky**Správna odpoveď: d****Otázka 3. Ako možno rozvíjať emocionálnu inteligenciu?**Možnosť a: Rozvoj emocionálnej inteligencie zahŕňa zvyšovanie sebauvedomenia, zvládanie emócií prostredníctvom sebaregulácie, nácvik empatie, zlepšovanie sociálnych zručností, pochopenie motivácie a pravidelné cvičenieMožnosť b: Ignorovanie svojich emócií a ich nereflektovanieMožnosť c: Zameranie sa len na technické zručnosti a nezlepšovanie medziľudských zručnostíMožnosť d: Odmietanie spätnej väzby a nepravidelné cvičenie**Správna odpoveď: a****Otázka 4. Aké sú spôsoby zlepšenia pohody v biznis kontexte?**Možnosť a: Povzbudzovanie zamestnancov k dlhšiemu pracovnému časuMožnosť b: Neposkytovanie podpory v oblasti duševného zdraviaMožnosť c: Odrádzanie od fyzickej aktivity a aktivít zameraných na budovanie tímuMožnosť d: Podporujte rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, fyzickú aktivitu, podporu duševného zdravia, pozitívnu pracovnú kultúru, uvedomelosť, rozvoj zručností, sociálne väzby a spätnú väzbu**Správna odpoveď: d****Otázka 5. Čo môžu majitelia MMSP urobiť na podporu pohody na pracovisku?**Možnosť a: Zlepšiť rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, podporiť cvičenie, ponúknuť pomoc v oblasti duševného zdravia, podporiť pozitívne pracovné prostredie, podporiť uvedomelosť, poskytnúť príležitosti na rast, podporiť sociálne väzby, spätnú väzbu, uprednostniť bezpečnosť a podporiť zdravé návyky.Možnosť b: Zanedbávanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a nepodporovanie fyzickej aktivity zlepší pohodu na pracovisku.Možnosť c: Na podporu duševnej pohody na pracovisku stačí neposkytovať žiadnu podporu duševného zdravia.Možnosť d: Podporovať negatívnu pracovnú kultúru a zanedbávanie spätnej väzby od zamestnancov je najlepším spôsobom, ako podporiť pohodu na pracovisku.**Správna odpoveď: a** |
| **Súvisiaci materiál** | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional intelligence & wellbeing\_EN |
| **Referenčné odkazy** |  |
| **Video vo formáte Youtube**  |  |