



E-Szkolenie: **„Inteligencja emocjonalna”**

Emocje są niezbędne do życia. Ale czym tak właściwie one są? Czy wiesz, że są naszym cennym drogowskazem po życiu? I są konieczne do tego, abyśmy mogli świadomie kierować swoimi działaniami? Świadczą o tym, że zostaliśmy "dotknięci". A czym jest Inteligencja Emocjonalna EQ? Jest to "zdolność rozpoznawania uczuć własnych i uczuć innych osób, zdolność motywowania się i kierowania emocjami. Zdolność do panowania nad emocjami i ich wykorzystywanie do osiągania celów.

Szkolenie to przeznaczone jest dla tych, którzy chcą zrozumieć emocje swoje i innych, nauczyć się jak nimi kierować i w konsekwencji zmienić swoje życie na wartościowsze

CEL SZKOLENIA

Dzięki temu e-szkoleniu:

- Zdobędziesz wiedzę z zakresu zarządzania emocjami, inteligencji emocjonalnej oraz komunikacji w emocjach
- Będziesz potrafił rozpoznawać uczucia własne oraz innych ludzi - rozwinięsz samoświadomość i empatię
- Poprawisz własny sposób komunikacji w emocjach
- Będziesz w inteligentny sposób zarządzał swoimi emocjami

OTRZYMUJESZ.....

- aż **12** modułów szkoleniowych - to około **80** stron cennej wiedzy
- **36** dni nauki
- ćwiczenia, zadania, testy, zadania domowe - ponad **50** ćwiczeń
- możliwości konsultacji z opiekunem kursu poprzez email, GG lub Skype
- imienny certyfikat ukończenia szkolenia
- **GRATIS** - Mapy Pojęć do każdego modułu! Dzięki nim powtórzysz materiał i skutecznie utrwalisz wiedzę. Tego nie otrzymasz nigdzie więcej!

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM

Moduł 1:

- Poznajmy się z emocjami - czym są i jaką pełnią rolę
- Emocje jako informacja
- Jak przebiega proces emocjonalny?
- Czym emocje nie są
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 2:

- Zrozumienie emocji
- Wpływ emocji na nasze życie
- Rodzaje i typy emocji
- Twój dziennik uczuć - zacznij rozumieć swoje emocje
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 3:

- Inteligencja
- Inteligencja emocjonalna
- Kompetencje emocjonalne
- Kompetencje osobiste i społeczne
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 4:

- Dlaczego tak często kierujemy się emocjami
- Umysł emocjonalny i racjonalny
- Wpływ na uczucia, myśli i oceny
- Pamięć myśli - nasze utarte schematy działania
- Myśli automatyczne
- Pięć Zasad Zdrowego Myślenia
- Model ABC
- Uświadomienie nieuświadomionego
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 5:

- Samoświadomość emocjonalna - świadomość własnych emocji
- Okna Johari
- Poziomy emocjonalnej świadomości - mój styl postrzegania emocji
- Osobisty słownik uczuć
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 6:

- Samoświadomość, ciąg dalszy
- Rola intuicji w naszym życiu
- Samoocena i wyobrażenia o sobie
- Poczucie własnej wartości
- Postawa asertywna
- Efekt krzywej przeżywania emocji "DREC"
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 7:

- Samoregulacja czyli kierowanie własnymi emocjami
- Zaprzeczanie uczuciom
- Jak pracować nad samokontrolą
- Metody: relaksacja, oddech, metoda Jacobsona
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału

Moduł 8:

- Ciąg dalszy o samoregulacji
- Inne metody
- Różne sposoby praktykowania medytacji
- Techniki autosugestii, afirmacje
- Opanowywanie odruchów
- Oddzielenie problemów
- Społegliwość i sumienność
- Innowacyjność i zdolność przystosowania się
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 9:

- Ciąg dalszy o samoregulacji
- Body Work - bioenergetyka
- Wyrażanie uczuć i radzenie sobie z negatywnymi emocjami
- Czym są gniew i złość, skąd się biorą
- 5 skutecznych kroków radzenia sobie z gniewem lub stresem
- 4 stopniowa procedura Pameli Butler
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału

Moduł 10:

- Motywacja i jej wpływ na Inteligencję emocjonalną
- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Z czego składa się sukces
- "Uskrzydlenie" czyli droga do prawdziwego szczęścia
- Twoje cele w życiu (cele wg SMART)
- Potęga optymizmu
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 11:

- Jak rozumieć empatię?
- Przekłamania w prawidłowym odbiorze sygnałów emocjonalnych
- Technika: JA-INNI-Postawa neutralna
- Mowa ciała
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia materiału
- Ciekawostki naukowe

Moduł 12:

- Druga z kompetencji społecznych - umiejętności społeczne
- Właściwe wyrażanie emocji
- Inteligencja interpersonalna
- Rola komunikacji i aktywnego słuchania
- Cztery kroki skutecznego słuchania
- Zadania i ćwiczenia do samodzielnego wykonania
- Test zrozumienia z całości e-szkolenia

Już teraz zmień swoje życie rozwijając swoją INTELIGENCJĘ EMOCJONALNA

ZAPISZ SIĘ