



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 osiągnięcia 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 lepsze.

Cele szkolenia:

- Zdobycie wiedzy z zakresu zarządzania emocjami, inteligencji emocjonalnej oraz komunikacji w emocjach
- Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania i rozumienia uczuć własnych i innych ludzi - samoświadomość
- Poprawienie własnego sposobu komunikacji w emocjach
- Inteligentne zarządzanie i wykorzystywanie emocji

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Scenki i casy
- Testy
- Gry szkoleniowe
- Mini-wykłady

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

PROGRAM

1. Poznajmy się z emocjami - czym są i jaką pełnią rolę
 - a. Emocje jako informacja
 - b. Jak przebiega proces emocjonalny?
 - c. Czym emocje nie są
2. Zrozumienie emocji
3. Wpływ emocji na nasze życie
4. Rodzaje i typy emocji
5. Umysł emocjonalny a umysł racjonalny – jak to wszystko działa i jaki mamy na to wpływ
6. Wykorzystaj swój wpływ na uczucia, myśli i oceny
7. Pamięć myśli - nasze utarte schematy działania – czas na zmiany !
 - a. Myśli automatyczne- zmień swoje negatywne przekonania
 - b. Pięć Zasad Zdrowego Myślenia
 - c. Model ABC(D) emocji – i wiesz o co w tym chodzi
 - d. Uświadomienie nieuświadomionego – kolejny etap w Twoim rozwoju
8. Czym jest inteligencja a czym jest inteligencja emocjonalna
9. Kompetencje i umiejętności społeczne oraz osobiste związane z inteligencją emocjonalną
10. Jak właściwie rozpoznawać uczucia swoje i innych
11. Szacunek do siebie, poczucie własnej wartości i samoświadomość własnych emocji
 - a. Okna Johari - spójrz na świat przez nowe szyby
 - b. Poziomy emocjonalnej świadomości - Twój styl postrzegania emocji
12. Świadoma kontrola i zarządzanie emocjami (samokontrola, samoregulacja)
 - a. Rola intuicji w naszym życiu
 - b. Poczucie własnej wartości
 - c. Postawa asertywna- zalety i wady
 - d. Efekt krzywej przeżywania emocji "DREC"
 - e. Jak pracować nad samokontrolą
 - f. Wykorzystaj skuteczne metody, np. relaksacja, oddech, metoda Jacobsona, różne sposoby praktykowania medytacji, techniki autosugestii, afirmacje,
 - g. Społegliwość i sumienność, Innowacyjność i zdolność przystosowania się
 - h. Czym są gniew i złość, skąd się biorą - jak radzić sobie z negatywnymi rodzajami emocji
 - i. 5 skutecznych kroków radzenia sobie z gniewem lub stresem
 - j. 4 stopniowa procedura Pameli Butler
13. Empatia - zrozumienie innych (technika: JA –INNI -Postawa neutralna)
14. Motywacja (motywacja wewnętrzna i zewnętrzna)
 - a. "Uskrzydlenie" czyli droga do prawdziwego szczęścia
 - b. Twoje cele w życiu (cele wg SMART)
 - c. Potęga optymizmu
15. Jak wykorzystać pozytywne myślenie
16. Odpowiedzialność za własne emocje