



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 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
- Rozpoznawanie i rozumienie uczuć własnych i innych ludzi - rozwinięcie samoświadomości
- Poprawienie własnego sposobu komunikacji w emocjach
- Inteligentne zarządzanie i wykorzystywanie emocji

PROGRAM

.....

- Poznajmy się z emocjami - czym są i jaką pełnią rolę
- Zrozumienie emocji
- Wpływ emocji na nasze życie
- Rodzaje i typy emocji
- Jak właściwie rozpoznawać uczucia swoje i innych
- Szacunek do siebie, poczucie własnej wartości i samoświadomość własnych emocji
- Świadoma kontrola i zarządzanie emocjami (samokontrola, samoregulacja)
- Empatia - zrozumienie innych
- Motywacja
- Konstruktywne wyrażanie uczuć
- Jak wykorzystać pozytywne myślenie
- Jak radzić sobie z negatywnymi rodzajami emocji
- Odpowiedzialność za własne emocje

CZAS TRWANIA

.....

1 lub 2 dni

METODY SZKOLENIA

.....

- Warsztatowo-wykładowe: praca w grupach, ćwiczenia i zadania praktyczne, dyskusje, praca indywidualna, mini-wykłady
- Zakładamy aktywny udział uczestników

PŁATNOŚĆ

- Cena ustalana indywidualnie z klientem
 - płatność 80 % wartości szkolenia najpóźniej na 2 dni przed szkoleniem
- cena uwzględnia:
 - udział trenera
 - przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia
 - na życzenie konsultację przed-szkoleniową (analiza potrzeb Państwa firmy)
 - materiały szkoleniowe dla uczestników
 - możliwość kontaktu z prowadzącym również po zajęciach (konsultacje)
 - imienny certyfikat dla każdego uczestnika

KONSULTACJA PRZEDSZKOLENIOWA

W celu zaplanowania szkolenia zgodnie z Państwa oczekiwaniami proponujemy przedszkoleniową diagnozę potrzeb. Te informacje pomogą w optymalnym zaplanowaniu i doborze zadań i ćwiczeń szkoleniowych.

Z poważaniem

Iwona Kotłowska

iwona.kotlowska@eduinnowacja.pl

www.eduinnowacja.pl

Dane do kontaktu:

- E-MAIL: biuro@eduinnowacja.pl
- GADU GADU: **5060870**
- SPIK [eduinnowacja@jabber.wp.pl](jabber:eduinnowacja@jabber.wp.pl)
- KOM.: **502-259-726**
- SKYPE: **Edu-Innowacja**

O FIRMIE



Misja Edu-Innowacja:

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju.

Po szkoleniach będziesz wiedział - jak możesz kierować sobą i swoim życiem, a dzięki ćwiczeniom - będziesz czuł, że Twoje życie zmienia się na lepsze.

Oferujemy szkolenia otwarte stacjonarne, e-szkolenia przez Internet oraz szkolenia zamknięte dla firm. Specjalizujemy się w szkoleniach z zakresu Rozwoju Osobistego.

Na życzenie prowadzimy także szkolenia sprzedażowe, z obsługi klienta czy rozwoju umiejętności kadry menedżerskiej.

Iwona Kotłowska - właścicielka firmy i jednocześnie trener. Doświadczenie w szkoleniach w jednej z największych firm handlowych jako Trener Wewnętrzny.

Certyfikat ukończenia Szkoły Trenerów Biznesu. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego wydziału Zarządzania. Szereg kursów i szkoleń, m.in.: „Techniki szkoleń grupowych”, „Jak szkolić w miejscu pracy”, „Budowanie zespołu”, „Coaching”, „Zarządzanie wynikami pracy”, „Rozmowa oceniająca”, „Efektywne Umiejętności Kierownicze”, „Zarządzanie czasem”, „Obsługa klienta”, „Aktywna sprzedaż”, „Trudny klient” i wiele innych.

„Edu-Innowacja”

Iwona Kotłowska
ul. Wingronowa 19
80-410 Gdańsk

NIP: 957-032-87-88

REGON: 220213398

KONTO: mBank 67 1140 2004 0000 3302 4192 0405