

ABC EMOCJI – WARSZTAT DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI OSOBISTYCH

Czy wiesz jak dobrze pracować z emocjami?

Czy wiesz jak wpływać na emocje i dobre samopoczucie?

Czy wiesz w jaki sposób prawidłowo komunikować swoje emocje?

Szkolenie jest zaproszeniem do poznania siebie. Poznasz w jaki sposób nasze myśli generują emocje i działania. W jaki sposób pracować z emocjami. Zaznajomisz się z siłą i potencjałem emocji oraz poznasz techniki integrujące i uwalniające trudne emocje.

PROGRAM:

1. Wprowadzenie

- Czym są emocje?
- Skąd się biorą emocje
- Kategorie stanów emocjonalnych
- Części składowe emocji
- Korzyści, funkcje i wartości emocji

2. Autodiagnoza – ćwiczenie

3. Reakcje neurobiologiczne związane z emocjami

4. Techniki do zwiększania samoświadomości emocjonalnej

5. Zarządzanie emocjami w miejscu pracy

- Właściwa komunikacja emocji
- Błędy
- Praktyczne porady semantyczne
- Wpływ emocji na produktywność i efektywność

6. Narzędzia naszego umysłu – intergracja emocji

7. Przydatne narzędzia w pracy z emocjami

8. Podsumowanie