

AKO VNIESTĽ INTELIGENCIU DO EMÓCIÍ?

Vnímate okolo seba stále viac informácií o rozpade etických noriem, o citovej otupenosti, bezohľadnosti, či zvyšujúcej sa agresii vo vzťahoch? Počujete ľudí hovoriť o tom, že v ich životoch sa nachádza oveľa viac depresie, nervozity, osamelosti a sklamania? Podľa odborníkov v oblasti emočnej inteligencie ide najmä o neustále sa šíriacu emočnú ochablosť.

Náš kurz je určený ľuďom, ktorí sa chcú rozvíjať, tým, ktorí pochopili, že spokojnosť a úspech v živote človeka závisia od množstva dôležitých zručností, ktoré sa v škole nenaučíme. Schopnosť sebaovládania, empatia, sebauvedomenie, umenie počúvať, riešiť konflikty, spolupracovať a hlavne schopnosť vychádzať s ľuďmi sú kľúčom k poznaniu seba i ostatných, kľúčom k pochopeniu závažných okamžikov nášho života i okolitého sveta.

Cieľom seminára je ukázať, ako vnieť do emócií inteligenciu a ako ju používať vo vlastný prospech, ozrejmiť význam emócií v našich životoch, podporiť a rozvinúť emočnú inteligenciu u účastníkov kurzu a tak im pomôcť orientovať sa v sebe a rozumieť ostatným.

Tréning je pripravený a realizovaný vyhladávanou profesionálnou lektorkou s bohatými praktickými skúsenosťami v tejto oblasti. Zaujímavo kombinuje rôzne vyučovacie metódy a výhodou je práca v malej skupine. Maximálny počet účastníkov je dvanásť.

Podujatie sa uskutoční v budove Nadácie otvorenej spoločnosti- OSF na Baštovej ulici 5 v Bratislave v zasadačke na 2. poschodí. Účastnícky poplatok je 60 €.

- | | |
|---------------|--|
| 8.45 – 9.00 | registrácia |
| 9.00 – 10.00 | úvod školenia, oboznámenie účastníkov s obsahom a priebehom školenia, zoznámenie sa, určenie očakávaní |
| 10.00 – 12.00 | priblíženie emočnej inteligencie (EI) a jej definovanie, porovnanie s IQ, význam EI, emočná kríza, anatómia, vývoj a význam emócií v živote človeka |
| 12.00 – 12:30 | emočná gramotnosť, výučba emócií, tvorba emočných návykov, ich zmena, dôsledky emočnej negramotnosti v pracovnom a osobnom živote |
| 12.30 – 13.30 | obed |
| 13.30 – 14.30 | EI ako faktor úspešnosti v osobnom a pracovnom živote, vplyv EI na naše psychické zdravie a životnú spokojnosť, kreativita ako nástroj rozvoja EI |
| 14.30 – 18.00 | detailed rozbor piatich základných zložiek EI: poznanie emócií – sebauvedomenie, zvládanie emócií – sebaovládanie, schopnosť sám seba motivovať – sebamotivácia, vnímavosť k emóciám druhých – empatia, umenie medziľudských vzťahov – angažovanosť; diagnostika a tréning týchto piatich základných prejavov EI |

lektor: Mgr. Gabriela Belková