

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI



Szkolenie 2-dniowe

Emocje

Czym są emocje i jaką pełnią rolę w naszym ciele i umyśle. Emocje a stres – mechanizm powstawania reakcji emocjonalnych w organizmie i mózgu oraz ich wpływ na nasze zachowanie.

Modele

Poznanie modeli podziału emocji wg P. Ekmana i R. Plutchika.

Koło Życia

Jak rozpoznajemy emocje u siebie i innych oraz jak możemy je zaobserwować – Koło Życia jako narzędzie łączące kluczowe aspekty emocji.

Słowa

Emocje w obszarze świadomości, jako skuteczna technika pracy słowem w zarządzaniu emocjami – metoda Komunikat JA.

Przekonania

Katastrofizowanie, Generalizacja, Czytanie w myślach, Nadinterpretacja jako niektóre wyuczone sposoby interpretacji otoczenia. Praca z przekonaniem, jako metoda pracy z emocjami - poziomy neurologiczne Diltsa, pytania coachingowe.

Myśli

Jak myśli kształtują emocje i rola dialogu wewnętrznego i jego wpływ na zarządzanie emocjami - metoda Sedony, budowanie kotwic oraz przeramowanie wykorzystujące obszar pracy z myślami.

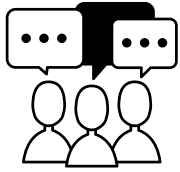
Ciało

Moje ciało w emocjach, czyli zrozumienie połączenia między fizjologią a stanem emocjonalnym. Znaczenie postawy, oddechu i napięcia mięśniowego w regulacji emocji oraz techniki oddechowe wspomagające równowagę emocjonalną.

Podsumowanie

Wyznaczenie do 3 konkretnych działań do wdrożenia w codziennej pracy.

Metody pracy



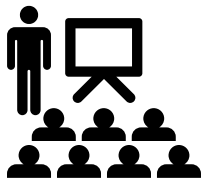
Dyskusja pozwalająca budować refleksję i porównywać zdobytą wiedzę do doświadczeń.



Odgrywanie ról pozwalające przećwiczyć poznane metody w komfortowych warunkach.



Ćwiczenia indywidualne i grupowe pozwalające przećwiczyć poznaną technikę na przykładach.

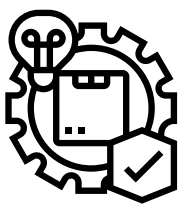


Wykłady pozwalające na przekazanie teoretycznych podstaw poznanych metod i technik.



Wzmacnianie nowych umiejętności poprzez powtórki oraz informację zwrotną od Trenera.

Dla kogo:



Zapraszamy każdego, kto w świecie pełnym zadań, terminów i zobowiązań potrzebuje skutecznie zarządzać 86 400 sekundami, jakimi dysponujemy w ciągu doby.