

Inteligencja emocjonalna kluczem do poznawania siebie

Autor: Łukasz Kraczka Data publikacji: 26.08.2022

Warsztat dla planujących własny rozwój osobisty i zawodowy, wybierających albo zmieniających zawód bądź miejsce pracy, zamierzających uzupełnić lub rozwijać swoje kwalifikacje zawodowe.

Podczas warsztatu:

- dowiesz się czym jest inteligencja emocjonalna;
- poznasz zakres i zastosowania inteligencji emocjonalnej w rozwoju osobistym, społecznym i zawodowym;
- rozszerzysz obszary samoświadomości związane z emocjonalnością;
- poznasz techniki opanowywania emocji i zarządzania nimi;
- rozwiniesz empatię związaną ze zrozumieniem sytuacji innych osób;
- doświadczysz istotnych elementów współpracy grupowej, świadczącej o wypracowanej i rozwiniętej inteligencji emocjonalnej.

W ramach ćwiczeń nauczysz się mapowania emocji, sprawdzisz swoje umiejętności związane z pracą w zespole czy rozwiązywaniem konfliktów. Przeprowadzimy też quiz „Czy emocje pracują na Twoją korzyść”.

Czas trwania:

5 godzin

Udział w warsztacie jest bezpłatny.