



TeamPlayers

Warsztat III

„Moje emocje - jak je wykorzystać, aby być bardziej efektywnym w życiu”



Emocje towarzyszą nam każdego dnia w naszych działaniach. Radość, satysfakcja, zadowolenie jak również strach, niepewność czy złość sprawiają, że działamy mniej lub bardziej efektywnie, a jednocześnie budujemy swój wizerunek w oczach innych. W trackie naszego warsztatu zastanowimy się co nam mówią poszczególne emocje i czy wszystkie są nam niezbędne do życia.

I. Stres a emocje.

1. Skąd się biorą emocje i czy są nam potrzebne - fakty i mity nt. emocji.

II. Dlaczego potrzebujemy wszystkich emocji, by cieszyć się zdrowiem psychicznym i fizycznym.

1. Co wiemy nt. poszczególnych emocji i jaki to może mieć wpływ na nas oraz innych.
2. Mapa emocji - jak mogę zrozumieć to co się ze mną dzieje.
3. ABCD emocji - jak zmienić swój sposób myślenia i jak pomóc sobie i innym w odczuwaniu trudnych emocji.

III. Inteligencja emocjonalna i jej wpływ na nasze życie:

1. Inteligencja emocjonalna - autodiagnoza.
2. Czym jest IE i jak ją wykorzystać w praktyce.

IV. Techniki relaksacyjne:

1. Trening Jakobsona - progresywna relaksacja mięśni.
2. Techniki mindfulness.



Forma szkolenia – online

Czas trwania – 3h

Prowadzący – Alicja Winkler