



# Jak nie ulec sile emocji?

## Emocjonalne odpowiedzi na trudne pytania.

### Warsztat dla managerów.

#### Zagadnienia szkolenia

Warsztat jest skierowany do menedżerów, którzy chcą lepiej zarządzać emocjami w trudnych sytuacjach zawodowych. Przez cały dzień uczestnicy będą uczestniczyć w interaktywnych ćwiczeniach i symulacjach, które pomogą im rozwijać umiejętności radzenia sobie z emocjami i trudnymi pytaniami. Warsztat obejmuje teorie, ćwiczenia praktyczne oraz sesje pytań i odpowiedzi.

#### Cel

- ✓ Czym są emocje i jakie mają funkcje
- ✓ Zrozumienie i zarządzanie własnymi emocjami
- ✓ Rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach.
- ✓ Nauka aktywnego słuchania oraz umiejętność radzenia sobie z trudnymi pytaniami
- ✓ Nauka skutecznych technik komunikacyjnych w stresujących sytuacjach.
- ✓ Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i skutecznej mediacji w zespole oraz w kontaktach z klientami
- ✓ Zagadnienia dotyczące rozwiązywania konfliktów na tle emocjonalnym



# Jak nie ulec sile emocji?

Emocjonalne odpowiedzi na trudne pytania.  
Warsztat dla managerów.

## Program

1. Wprowadzenie
2. Zwiększenie świadomości emocjonalnej
3. Zarządzanie emocjami
4. Komunikacja w stresujących sytuacjach
5. Rozwiązywanie konfliktów
6. Budowanie odporności emocjonalnej
7. Podsumowanie dnia

## Informacje organizacyjne



Format  
**Szkolenie  
stacjonarne**



Liczba uczestników  
**18 osób**



Czas trwania  
**2 godziny**



Metoda  
**Warsztat**



Zapisy i informacje  
**660 570 768**