

Inteligencja emocjonalna w praktyce

Zakres szkolenia

Warsztat „Inteligencja emocjonalna w praktyce” ma na celu zapoznanie uczestników z koncepcją inteligencji emocjonalnej oraz jej znaczeniem w różnych aspektach życia. Poprzez serię interaktywnych ćwiczeń i dyskusji, uczestnicy będą mogli praktycznie zastosować zdobyte umiejętności i zrozumieć, jak IE może wpłynąć na ich efektywność zawodową i osobistą.

Cel

- ✓ Wyjaśnienie, dlaczego rozwijanie IE jest istotne dla sukcesu osobistego i zawodowego.
- ✓ Zrozumienie podstawowych komponentów inteligencji emocjonalnej.
- ✓ Nauka technik rozwijania i stosowania IE w życiu codziennym.
- ✓ Praktyczne ćwiczenia mające na celu poprawę samoświadomości, samoregulacji, motywacji, empatii i umiejętności społecznych.

Inteligencja emocjonalna w praktyce

Program

1. Wprowadzenie
2. Samoświadomość emocjonalna
3. Samoregulacja
4. Motywacja
5. Empatia
6. Umiejętności społeczne
7. Zastosowanie IE w praktyce
8. Podsumowanie i zakończenie

Informacje organizacyjne



Format

**Szkolenie
stacjonarne**



Liczba uczestników

18 osób



Czas trwania

2 godziny



Metoda

Warsztat



Zapisy i informacje

660 570 768