



Název	Jak nakládat s nadbytkem emocí a jak je rozumně ventilovat
Komu je program určen	Všem, kteří chtějí nalézt nový přístup ke zvládnání emocí.
Co získáte pro praxi	<ul style="list-style-type: none">• Náhled na emoci jako přirozenou součást života.• Uvědomění si souvislostí mezi svými osobnostními předpoklady a svým emočním prožíváním.• Uvědomělé zvládnání emoční složky v komunikaci.• Získáte inspiraci pro posílení pozitivního emočního naladění.
Obsah programu	<ul style="list-style-type: none">• Vymezení pojmu emoce v současné psychologii.• Základní emoce a jejich úloha v lidském životě aneb k čemu je nám dobrý strach, zloba, smutek a radost.• Temperament jako základ emoční reaktivity naší osobnosti.• Vnímání a prožívání emocí účastníky kurzu.• Emoce v hraničních situacích a jejich zvládnání – emoce ve stresu.• Emoční inteligence – orientační hodnotící dotazník. Bohatství našeho emočního světa.• Přijetí sebe samotného jako předpoklad pro umění přijímat druhé – práce s tzv. „slepou skvrnou“.• Nenásilná komunikace jako jedna z možných preventivních technik předcházení nežádoucích emocí v mezilidské komunikaci.• Posílení příjemných emocí v mezilidských vztazích – inspirace „pěti jazyky lásky“.
Lektor	PhDr. Stanislava Podžorná
Rozsah a termín	1 den (8 hodin) / termín a čas dle dohody s klientem.
Místo realizace	Dle dohody s klientem.
Kontaktní osoba	Ing. Zdeněk Michálek Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: zmichalek@hmpartners.cz