

# Emočná inteligencia



## Ciel' tréningu:

Emocionálna inteligencia je rovnako dôležitá ako inteligencia týkajúca sa rozumových schopností. Zahŕňa sebazpoznanie a poznanie osobného prežívania rôznych situácií, empatické reflektovanie a zvládanie emócií iných ľudí, schopnosť motivovať samého seba, umenie budovania medziľudských vzťahov. Cieľom tréningu je prehĺbenie sebazpoznania a získanie inšpirácie pre rozvoj svojej osobnej emočnej inteligencie ako schopnosti budovať vzájomne prospešné medziľudské vzťahy a zvládať aj emočne náročnejšie situácie.

## Komu je kurz určený:

- Všetkým, ktorí si chcú budovať vzájomne prospešné medziľudské vzťahy a zvládať aj emočne náročnejšie situácie.

## Obsah intenzívneho 1 dňového tréningu:

- Čo je emocionálna inteligencia a prečo je dôležitá
- Oblasti emocionálnej inteligencie
- Význam sebazpoznania
- Naše prežívanie – čo s ním
- Z čoho máme radosť a z čoho strach
- V akých situáciách cítime napätie
- Mýty o emóciách
- Vnímanie emócií iných ľudí (empatia, projekcia)
- Ako reagujeme na emócie iných (súcit, hnev, bezradnosť ...)
- Ako zvládať emócie iných – ako na ne reagovať
- Sebamotivácia a sebademotivácia
- Komunikačné zručnosti, ktoré sa oplatí rozvíjať
- Užitočné návyky

**Dĺžka:** 1 deň

**Časový harmonogram:** 9:00 – 16:00

[www.aioeducation.sk](http://www.aioeducation.sk)

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn