



EQ and value of your life a hodnota Vášho života

Program ponúka rozvoj emocionálnej inteligencie Vašej osobnosti, s dôrazom na individuálny osobnostný rast. Práve emocionálna inteligencia je za základom úspešnej, zmysluplnej a plnohodnotnej existencie človeka, jeho osobných vzťahov a pracovnej kariéry.

Pozostáva z piatich trojdňových blokov. Každý blok ma 25 vyučovacích hodín, celkový rozsah je 125 vyučovacích hodín.

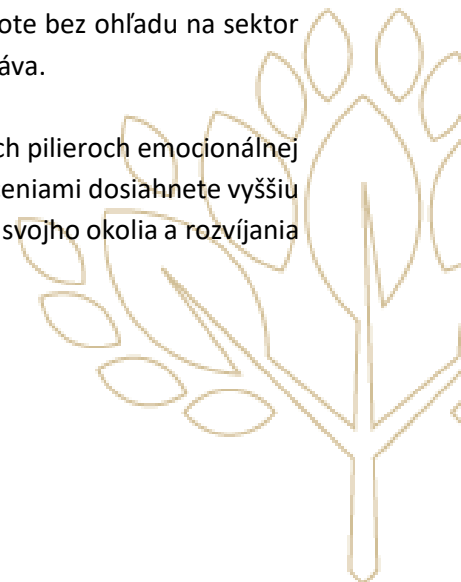
Vzdelávanie je zostavené ako individuálny program rozvoja osobnosti, vytvorený na mieru každému účastníkovi. Súčasťou programu sú najmä praktické tréningy a „zážitkový“ osobnostný rozvoj. Cieľom takto zostaveného programu je, aby po ukončení dokázali absolventi získané poznatky preniesť do každodenného praktického života aj manažérskej praxe.

Vzdelávací program umožní jeho absolventom:

- rozpoznávať vlastné emócie a uvedomiť si ich vplyv na život a prácu
- identifikovať negatívne postoje vo vlastnom správaní
- zmeniť zaužívané nesprávne rozhodovacie postupy a schémy
- získať univerzálne poznatky o správaní a konaní človeka
- lepšie rozumieť sebe samému a svojmu okoliu
- nepodliehať stresu
- predchádzať konfliktom alebo naučiť sa ako ich úspešne a rýchlo riešiť
- využívať vyjednávacíe a rokovacie taktiky mediátorským spôsobom
- komunikovať všetky druhy správ prijateľne pre príjemcu
- zvládať emocionálne neobvyklé situácie
- vidieť súvislosti medzi zdanlivo nesúvisiacimi skutočnosťami
- rýchlo identifikovať priority a prednostne ich riešiť
- umožniť svojim partnerom a spolupracovníkom mať s nimi rovnocenné vzťahy
- získať viac osobnej slobody, stability a rovnováhy
- dokázať prežiť svoj život pokojnejšie, zmysluplnejšie a šťastnejšie

Získané poznatky majú univerzálne využitie v bežnom aj profesionálnom živote bez ohľadu na sektor v ktorom účastník pôsobí, profesiu, ktorú vykonáva alebo funkciu, ktorú zastáva.

Počas trvania programu si ako účastníci osvojíte zručnosti v piatich základných pilieroch emocionálnej inteligencie na prakticky využiteľnej úrovni. Interaktívnymi a praktickými cvičeniami dosiahnete vyššiu kvalitu vnímania a uvedomovania si vlastných emócií, empatického vnímania svojho okolia a rozvíjania vzťahov s inými tak, aby bol Váš osobný a pracovný život úspešný.





EQ and value of your life a hodnota Vášho života

PODROBNÝ POPIS JEDNOTLIVÝCH BLOKOV

Prvý blok „Emocionálna inteligencia a sebauvedomenie“

Uvedomovanie si vlastných emócií, nálad, pocitov a postojov je základom rozvoja emocionálnej inteligencie.

Cieľom 1. bloku je naučiť sa vnímať a uvedomovať si vlastné emócie, ako s nimi žiť, byť na ne pripravený a vedieť, ako a čo nás ovplyvňuje. Sebauvedomenie je podstatou sebavedomia.

Druhý blok „Sebaovládanie“

Ovládať a riadiť svoje emócie je dennodennou potrebou úspešného osobného, pracovného a spoločenského života.

Cieľom 2. bloku je naučiť sa riadiť a ovládať vlastné emócie tak, aby ste prežívali život plnohodnotne so sebou samými a v spoločnosti iných.

Tretí blok „Hľadanie vlastnej motivácie a jej udržanie na ceste k cieľom“

Vlastná motivácia je hnacou silou, ktorá vedie k dosiahnutiu osobných a pracovných cieľov.

Cieľom 3. bloku je naučiť sa, ako hľadať vnútornú motiváciu, ako si ju udržať, ako si stanovovať ciele a ako ich dosahovať.

Štvrtý blok „Empatia, cesta k plnohodnotným vzťahom“

Vnímať pocity a emócie iných ľudí, byť vnímavý, trpezlivý a schopný vyspelých emocionálnych reakcií umožňuje rozvíjať plnohodnotné vzťahy nielen v osobnom, ale aj pracovnom živote.

Cieľom 4. bloku je naučiť sa vnímať pocity a emócie iných ľudí.

Piaty blok „Utváranie a vývoj vzťahov“

Vedieť budovať vzťahy a riadiť ich smerovanie, využívajúc všetky zložky emocionálnej inteligencie je zmyslom života jednotlivca v spoločnosti. Nielen otec, matka, syn, dcéra, ale aj manažér, kolega sa potrebuje vedieť začleniť a rozvíjať svoje vzťahy tak, aby bol šťastný a úspešný.

Cieľom 5. bloku je posilniť schopnosť budovania vzťahov v súkromí aj v práci.

