



TEORIE
A PRAXE



EMOCE POD KONTROLOU?!

POCHOPTE, JAK FUNGUJÍ EMOCE A ZLEPŠÍTE VZTAHY NA PRACOVÍŠTI

Otázka nezní, jestli emoce do práce patří, ony tam prostě jsou. Čím víc se je snažíme nevidět, tím silněji se hlásí o slovo. Emoce jsou zdrojem energie. Když pochopíte, jak fungují, přestanou být strašákem ve skříni, který vyskočí vždycky, když se to nejmíň hodí. Která emoce zaručeně způsobí, že se lidé uzavrou do sebe? Jak se projevuje potlačovaný hněv? Přijďte na kurz a zodpovíme i další Vaše otázky.

CÍLE KURZU

- pochopíte, jak vznikají emoce
 - uvědomíte si, ve kterém okamžiku je můžete "ovládnout"
 - dozvíte se, co každá emoce skutečně sděluje
 - zjistíte, jak reagovat na člověka, který je v zajetí svých emocí
 - budete vědět, co je to emoční inteligence a jak ji můžete trénovat
- Začneme s tím přímo na kurzu!

OBSAH KURZU

1 den

- jak se rodí emoce
- co říká hněv, strach, smutek, radost a odpor
- jak se uklidnit
- proč agresivita není násilí
- jak se správně radovat
- jak se přestat bát (třeba v práci o místo)
- závist na pracovišti
- co dělat, aby se z odporu nestala nenávist
- co dělat, když nezvládám konkrétní emoci
- jak si krok po kroku zvýšit emoční inteligenci
- očekávejte vyváženou porci výkladu, diskuse a praktických cvičení

LEKTOR

Mgr. Monika Ambrožová

Lektorka a konzultantka s terapeutickým přesahem. Vystudovala sociologii a andragogiku na Univerzitě Palackého v Olomouci. Je certifikovanou manažerkou vzdělávání dospělých, autorkou on-line kurzů a webinářů. Přednáší na Institutu celoživotního vzdělávání VUT v Brně. Absolvovala řadu specializovaných kurzů s psychologickou tematikou, včetně krizové intervence, transakční analýzy, typologie osobnosti MBTI a nenásilné komunikace. Nejčastěji se věnuje komunikaci, vztahům v týmu, spolupráci mezi generacemi. Má základní koučovací výcvik a prochází sebezkušenostním terapeutickým výcvikem. S oblibou používá diskusní a koučovací metody, které dávají dostatečný prostor účastníkům kurzu, jejich otázkám i zkušenostem.



TERMÍN KURZU

10. 10. 2024 (8:00 – 15:30)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín.

CENA

3 500 Kč bez DPH