



„Trening inteligencji emocjonalnej”

Trening inteligencji emocjonalnej: zapraszamy na zajęcia, podczas których „oswoimy” uczucia. W trakcie warsztatu będziemy trenować wyrażanie, przyjmowanie, doświadczanie, panowanie i uświadamianie sobie emocji. Po co?

Z emocjami jest jak z kolorami: niektórzy widzą/czują tylko dwie: czerń i biel: jest dobrze, albo jest źle. Są tacy, którzy widzą tysiące odcieni i cierpią, bo nie dość, że mało kto może z nimi dzielić radość oglądania świata, to jeszcze nadwrażliwość na barwy powoduje, że czasem ich „boli”, gdy widzą/czują tak intensywnie.

Idąc dalej w porównanie z barwami: wyobraź sobie, że widzisz świat w tysiącach barw, umiesz opowiadać o tym co masz przed oczami i dzielić się doświadczeniem piękna świata, rozumiesz ludzi, którzy mówią o swoich obserwacjach kolorów a ta umiejętność daje Ci dostęp do największych tajemnic i skarbów ludzkiej wrażliwości.

Zapraszamy na trzy dni treningu inteligencji emocjonalnej - niezwyklej podróży w głąb siebie, podczas której, w trakcie różnych aktywności, będą Państwo odczuwać, uświadamiać sobie, nazywać, badać, oswajać, wyrażać, opisywać i akceptować emocje. Co więcej, będą Państwo także obserwować innych uczestników podczas całego tego procesu, tak, aby trenować się w „czytaniu” i rozumieniu innych ludzi.

Trening inteligencji emocjonalnej ma charakter pracy procesowej, skoncentrowanej na tym, co dzieje się w grupie „tu i teraz” przeplatanej strukturami/ćwiczeniami proponowanymi przez osobę prowadzącą.



W takiej głębokiej, niedyrektywnej formule będziemy pracować nad następującymi zagadnieniami:

- czucie emocji i ich świadomość
- nazywanie emocji
- „odczytywanie” uczuć innych ludzi
- komunikowanie uczuć
- reagowanie na uczucia innych
- panowanie nad zachowaniami emocjonalnymi
- adekwatność reakcji emocjonalnej do sytuacji (na czym polega?)
- rodzaje uczuć, ich intensywność, kierunek
- uczucia dominujące i ich „poziomy zaawansowania”
- poziomy świadomości i powiązana z nimi emocjonalność
- świadomość mechanizmów emocjonalnych swojego działania oraz rozumienie działań innych ludzi
- ciało a emocjonalność
- cechy człowieka „inteligentnego emocjonalnie”:
- pewność siebie/wysoka i adekwatna samoocena, świadomość siebie i innych, spolegliwość, sumienność, innowacyjność, przystosowalność, dążenie do celu, zaangażowanie, inicjatywa, optymizm, empatia, wspieranie innych, rozumienie potrzeb innych, wspieranie różnorodności, umiejętności społeczne: wpływanie na innych, komunikacja, łagodzenie konfliktów, liderowanie, katalizowanie zmian, tworzenie więzi.

Do kogo jest kierowany trening inteligencji emocjonalnej?

Zapraszamy osoby, które:

- chcą lepiej poznać siebie
- chcą lepiej rozumieć innych ludzi
- potrzebują poczuć się w zgodzie i za pan brat ze swoimi uczuciami, i nie chcą być „zaskakiwane” przez intensywność swoich uczuć
- chcą lepiej panować nad sobą
- chcą lepiej i skuteczniej wyrażać uczucia (miłe i niemiłe)
- chcą lepiej radzić sobie z emocjami w sytuacjach konfliktów i innych trudnych dla siebie chwilach



- potrzebują zrozumieć i oswoić jakieś jedno dominujące uczucie (złość, smutek, id.)
- chcą rozwijać się w obszarze emocjonalności, aby ich jakość życia była jeszcze lepsza
- potrzebują nauczyć się tworzyć więzi i umieć dbać o nie

Zapraszamy także tych, którzy mają wrażenie, że czują „za dużo” i „za mocno” i chcieliby nie czuć. Przekonamy ich, że emocje i wrażliwość to największe błogosławieństwo człowieka. Zdolność, dzięki której kochamy, jesteśmy kochani a relacje mają tysiące barw. Uczucia (jeśli potrafimy je dobrze interpretować) to też cudowny, uniwersalny „podpowiadacz” jak się zachować, co powiedzieć, jak zareagować, coś, dzięki czemu nie krzywdzimy innych, trafnie rozpoznajemy manipulację i złe intencje, potrafimy chronić swoich bliskich i sprawiać, że są szczęśliwi.

W jakich sytuacjach warto rozważyć trening inteligencji emocjonalnej?

Zapraszamy na trening gdy:

- mają Państwo potrzebę rozwoju w tym obszarze
- czują Państwo że relacje z ważnymi ludźmi mogłyby być lepsze
- w relacjach z ludźmi (np. w związkach) powtarza się jakiś scenariusz wydarzeń i wydaje się, że tylko bohaterowie się zmieniają a historie toczą się według podobnego schematu
- mają Państwo wrażenie, że nic nie czują a wokół dużo się dzieje; wrażenie znieczulenia emocjonalnego
- pojawiają się dolegliwości w ciele i mają Państwo podejrzenie, że jest to forma manifestowania się jakichś blokad emocjonalnych
- w sytuacjach kryzysów
- w sytuacjach zmian
- gdy chcą Państwo w życzliwej atmosferze po przyglądać się sobie i pozwolić sobie na komfort troski i uwagi dla siebie



Pracownia Psychologiczna KM Studio

Informacje organizacyjne dotyczące treningu inteligencji emocjonalnej

Wielkość grupy: trening odbywa się przy minimum 3 i maksimum 14 osobach

Czas trwania treningu: 3 dni / 16 godzin

Godziny pracy: piątek 17-20, sobota 9-18, niedziela 9-13

Miejsce treningu inteligencji emocjonalnej: Stacjonarnie | KM Studio – szkolenia, ul. Piotrkowska 125, Łódź

Cena: 1200 zł za trzy dni pracy. Cena nie obejmuje wyżywienia ani noclegów

Prowadzący: jeden z trenerów KM Studio

Zgłoszenia: 512 344 836, 512 344 837

kmstudio@kmstudio.com.pl