



„OBSERWUJ I SŁUCHAJ”

**INTENSYWNY 1-DNIOWY WARSZTAT
DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY CHCĄ WIEDZIEĆ
JAK ODCZYTYWAĆ
I REAGOWAĆ NA EMOCJE
INNYCH LUDZI**

**PERSONEL
PROFIT**

NASZE SZKOLENIE

Zapraszamy na **intensywny 1 dniowy warsztat** (8 godzin dydaktycznych), na którym poznasz i przećwiczysz techniki / narzędzia dzięki którym:

- ❖ dowiesz się jak wzmocnić swoją inteligencję emocjonalną w celu ułatwienia współpracy w różnych relacjach zawodowych
- ❖ poznasz i przećwiczysz narzędzia identyfikacji emocji własnych i innych osób oraz techniki zarządzania nimi

Przypomnisz sobie:

- Czym są emocje-(moja mapa emocji)
- Co to jest Inteligencja Emocjonalna
- Obszary Inteligencji Emocjonalnej
- Pozycje życiowe
- Jak radzić sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami
- Błędy w odczytywaniu emocji innych osób

„Kiedy ludzie mówią słuchaj uważnie. Większość bowiem nigdy nie słucha.”
Ernest Hemingway

EMOCJE czyli jak być bliżej innych i bliżej siebie.

Słuchanie innych, słuchanie siebie, zrozumienie emocji to wzmacnianie naszej inteligencji emocjonalnej i najlepsza droga ku porozumieniu i współpracy.

Jak pisze Kate Murphy: „Umiejętność słuchania to stan umysłu, którego nie da się określić listą pożądanych i niepożądanych zachowań. Ta bardzo szczególna kompetencja rozwija się z czasem, podczas interakcji z różnymi ludźmi”.

Słuchanie innych to priorytet

i bardziej niż jakakolwiek inna aktywność sprawia, że jesteśmy bliżej prawdziwego bycia razem.

Często słyszymy, byśmy wsłuchiwali się w siebie aby odkryć wewnętrzne potrzeby. Rzadko niestety namawia się nas do wysłuchania innych z uwagą i skupieniem.

A to jedyna droga aby nie tracić zainteresowania drugim człowiekiem, to wsłuchanie się w potrzeby innych, empatyczne rozumienie emocji swoich i drugiej osoby pozwala na : zachowanie dobrego samopoczucia, rozwiązywanie kryzysów, motywowanie siebie i członków zespołu, otwartość na nowe wyzwania i zgodę na nieuniknione błędy, które traktujemy jak lekcje a nie porażki.

„Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami”
DANIEL GOLEMAN

ZAPRASZAMY:

Nasze szkolenie będzie nieocenionym źródłem wiedzy dla każdego, kto chce pogłębić swoją samoświadomość i poprawić jakość swojego życia zarówno zawodowego jak i prywatnego. Szczególnie cenna okaże się dla osób pracujących z innymi, dla wszystkich którzy chcą słuchać i słyszeć innych, rozumieć emocje swoje i drugiej osoby, być bliżej innych a tym samym bliżej siebie.

Nasz warsztat pokaże wiele ćwiczeń, przykładów z dnia codziennego, dostarczy narzędzi, których potrzebujesz aby rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną aby lepiej rozumieć innych, szanować wzajemnie swoje myśli, przekonania, współpracować i być bliżej innych bez agresji czy uległości. Dowiesz się jak radzić sobie z emocjami, jak wzmacnianie inteligencji emocjonalnej wpłynie na spokój i dobre relacje w pracy i poza nią.

„Inteligencja emocjonalna to ta składowa naszej osobowości która, gdy życie dostarczy nam **cytryn**, decyduje o tym, czy zrobimy z tego **lemoniade**, czy też będziemy żyć cały czas **skwaszeni**.”



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Personel Profit Sp. z o.o.

ul. Nadwodna 2B, 80-336 Gdańsk

tel.: 58 550 45 09, 58 550 45 11, 58 555 33 99

biuro@personelprofit.com.pl

www.personelprofit.com.pl

**PERSONEL
PROFIT**