

Krajowa Izba Podatkowa zaprasza do udziału w szkoleniu online pt.:

Zrozumieć emocje... czyli jak sobie z nimi radzić, gdy przejmują kontrolę i zaczynają nami rządzić

Są takie chwile w życiu, gdy buzują w nas emocje, czujemy, że zaraz eksplodujemy. Kiedy już to nastąpi mamy poczucie winy, jest nam z tym bardzo niekomfortowo. Co zrobić, by do takich sytuacji dochodziło jak najrzadziej? Jak uchronić siebie i swoich bliskich przed zalewającą nas falą nieprzyjemnych odczuć? Jak rozwijać zdolność rozumienia własnych emocji i umiejętność radzenia sobie z nimi? Szkolenie skierowane jest do osób, które pragną lepiej odczytywać własne stany emocjonalne, nauczyć się odpowiednio je wyrażać, w sposób korzystny dla siebie i innych.

Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

1. Czym są emocje:

- definicja emocji,
- emocje, nastrój i uczucia,
- skąd się biorą emocje.

2. Rodzaje emocji:

- emocje podstawowe,
- emocje pochodne.

3. Funkcje emocji:

- adaptacyjna,
- społeczna,
- motywacyjna.

4. Rozpoznawanie emocji:

- emocje w ciele,
- emocje i mikrogesty.

5. Nazywanie emocji:

- emocje a poczucia, zachowania czy cechy charakteru.

6. Sposoby wyrażania emocji.

7. Co zrobić, gdy emocje utrudniają nam życie.

8. Emocje w pracy - ich wpływ na relacje w domu.

Forma szkolenia:	Szkolenie online
Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto:	390,00 zł
Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto:	479,70 zł