

**Polskie Centrum Kadrowo - Płacowe 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.

### **Harmonogram:**

09.00 - 10.20 - **I część szkolenia**

10.20 - 10.35 - przerwa

10.35 - 12.00 - **II część szkolenia**

### **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