



## Emoce

### specifika a využití v praxi

<b>Komu je program určen:</b>	Těm, kdo chtějí lépe komunikovat s druhými i sami se sebou
<b>Co získáte pro praxi:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Aplikovatelné pochopení</b> souvislostí a významu verbální, neverbální a paraverbálních složek komunikace</li><li>▪ <b>Znalosti a dovednosti</b> profesionálních pozorovatelů</li><li>▪ <b>Principy vyjednávání</b> uplatnitelné v pracovních podmínkách i v soukromí</li><li>▪ <b>Srozumitelné příklady</b>, dobře využitelná přirovnání, praktické návody a individuální doporučení</li><li>▪ <b>Podklady pro dotvoření účinných komunikačních dovedností</b></li></ul>
<b>Obsah programu:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Nástin a praktický nácvik základních strategií a technik</b> směřující k efektivnímu využívání schopností a dovedností (s přesahem k empatii, recipatii či sebereflexi a intuici); koncentrativní techniky a postupy, emočně stabilizující cvičení, techniky pro zvládání emocí (hněvu, úzkosti), zdraví podporující pracovní a sociální návyky</li><li>▪ <b>Koncept emoční inteligence</b> (EI/EQ – D. Goleman) a obecně sociální inteligence (Piaget, Thorndike, Humphrey ad.)</li><li>▪ <b>Základní dělení konceptu</b> (vnímání emocí, používání emocí, porozumění emocím, zvládání emocí)</li><li>▪ <b>Leadership založený na EI</b> – základní principy a aplikace: sebeuvědomování, sebe reflexe, sebe-ovládání, seberegulace, sociální schopnosti a dovednosti, empatie, recipatie, motivace</li><li>▪ <b>Diskuze</b> – témata dle zájmu a potřeb přítomných</li><li>▪ Screening, základní jednoduchá diagnostika EI/EQ</li><li>▪ <b>Přidružená témata: mobbing, bossing, staffing, bullying, motivace a vyjednávání; win-win strategie, zvládání konfliktů, asertivita, pozitivní psychologie, silné stránky osobnosti, sedm návyků efektivních lidí (Covey), naučená bezmocnost (Seligman)</b></li><li>▪ <b>Kazuistické příklady</b> z praxe lektora, účastníků/ic, z literatury (vč. medializovaných případů a patologie)</li><li>▪ <b>Principiální podněty pro další seberozvoj</b> účastníků/ic v oblasti EI (podněty z praxe, online zdroje, diskuze, mentoring/coaching aj.)</li><li>▪ <b>Průběžná interaktivní diskuze</b> a individuální doporučení</li></ul>
<b>Rozsah:</b>	1 den, od 9:00 do 17:00 hod. (s přestávkou na oběd)
<b>Forma:</b>	osobní, nebo online (webinář)
<b>Jazyk:</b>	čeština / angličtina
<b>Lektor:</b>	<b>PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.</b> – psycholog s 20-ti lety praxe v oboru
<b>Návrh termínu a místa:</b>	Termín a místo dle dohody
<b>Kontakt:</b>	<b>Ing. Zdeněk Michálek</b> , tel. 606 760 130, <b>Mail: zmichalek@hmpartners.cz</b>