

Curs:

# Creșterea performanței prin auto-control emoțional

Locația	: București
Data	: Sâmbătă 4.04.2020, h.10-16
Preț	: 400 ron/pers.
Categorie curs	: Self-leadership & Inteligența emoțională aplicată
Cui se adresează	: adulților preocupați de self-leadership și performanță

## Descriere



**Cursul este pentru ce-și doresc să își crească performanța prin auto-controlul emoțional.**

Se focalizează pe facilitarea înțelegerii și decodificării mecanismelor manifestării emoțiilor, pe creșterea capacității de a gestiona în tine și în alții principalele emoții, *pe înțelegerea rolului gestionării emoțiilor noastre în mecanismul managementul performanței individuale*. Veți înțelege ciclul stimul-percepție-răspuns și vei ști cum să evitați derapajele emoționale. Oferă cursanților experiența de a-și crea o **strategie individuală pentru auto-control emoțional**.

## La sfârșitul acestui curs vei putea:

1. Să înțelegi legătura dintre emoții, IQ și EQ .
2. Să cunoști harta emoțiilor .
3. Să recunoști rolul unei emoții specifice.
4. Să înțelegi mecanismul de stimul-percepție-răspuns.
5. Să poți elimina izbucnirile emoționale nedorite.
6. Să știi cum să gestionezi atât emoțiile proprii cât și pe ale altora.
7. Să poți să clasifici tipurile de inteligență și sensibilitate emoțională.
8. Să decodifici ușor emoțiile interlocutorului și să poți lucra cu ele pentru a putea produce rezultate.
9. Să înveți să îți acesesi mai ușor intuiția.
10. Să îți construiești și să utilizezi o **strategie personală** pe termen lung pentru a gestiona emoțiile în mod eficient.



## Înscriere la curs

Pentru a vă înscrie la curs este necesară trimiterea formularului disponibil prin accesarea butonului "ÎNSCRIE-TE LA CURS". Pe email primiți proforma și instrucțiuni referitoare la plata și la derularea cursului.



**Formatorul:**  
**Maria-Iris HOEPPE**  
Coach profesionist

autorul volumului *Cartea despre Schimbări*  
Coach Acreditat de Federația Internațională de Coaching

