

«Управление эмоциями»

Коучинг в группе

Испытывая стресс, усталость после трудного разговора с клиентом или близким человеком, наверняка, многие из нас задавали себе вопрос: «Существуют ли эффективные практические приемы или возможность управления собой и своей жизнью, или это только миф?»

Занятие будет полезно для Вас, если:

- ☞ Отношения с другими забирают у Вас много энергии
- ☞ Вы быстро теряете самоконтроль
- ☞ У Вас часто меняется настроение
- ☞ Вы общаетесь со «сложными» людьми
- ☞ Несмотря ни на что (см. выше), Вы хотите сохранить свое здоровье и работоспособность, управление собой в деловом и повседневном общении

Вы узнаете:

- ☞ Как понять и почувствовать себя и внутренний мир другого человека
- ☞ Чем мы можем управлять: основные слагаемые эмоционального управления

Самые важные результаты занятия:

1. Умение абстрагироваться от собственных эмоций, делая их предметом своего наблюдения
2. Возможность сознательного изменения своего эмоционального состояния

Занятие проводится как КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, направленных на знакомство и осознание мира эмоций своих собственных и окружающих людей.

95 % времени - практика!