

«Управление эмоциями»

Коучинг в группе

Узор всей нашей жизни соткан из нитей эмоций. Они помогают нам почувствовать «вкус жизни». Они же наполняют ее безразличием, раздражением, обидой, становятся преградой на пути взаимопонимания на работе и в кругу близких нам людей.

Не секрет, что общение между людьми происходит не только на словесно-информационном, но и на энергетическом уровне. По сути, есть цепочка «стимул – реакция». Стимул – это наше поведение и наши эмоциональные послания, реакция – это поведение собеседника и его эмоциональные реакции. Между звеньями этой цепи есть прямая причинно-следственная взаимосвязь: **качественные характеристики нашего поведения определяют реакции партнера по общению.**

- ☞ Вы часто общаетесь со «сложными» людьми
- ☞ Отношения с другими забирают у Вас много энергии
- ☞ Вы быстро теряете самоконтроль
- ☞ Вы хотите сохранить свое здоровье и работоспособность
- ☞ Вы хотите повысить качество своего общения
- ☞ Вам важно повысить умение управлять собой в деловой и повседневной жизни

Анализу качества Вашего общения и посвящено наше занятие.

Занятие проводится как КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, направленных на знакомство и осознание мира эмоций своих собственных и окружающих людей. **95 % времени - практика!**

Результаты группового коучинга «Управление эмоциями»:

- 1) Осознанное системное понимание того, каким образом наше поведение влияет на поведение нашего собеседника**
- 2) Развитие навыков самонаблюдения и диагностики эмоционального состояния собеседника**

Стоимость:

2000,00 руб. с человека за 3 часа в будни (четверг и пятница) вечером 19- 22. Группа от 6 человек.

4000,00 руб. с человека за 7 часов в субботу (11 – 18). Группа от 8 человек.

Предварительная ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Контакты и запись: + 7 903 272 24 33, agafonova@mirbis.ru или smg@s-m-g.ru www.s-m-g.ru