

Chłopaki nie płaczą! Dziewczynki się nie złością! – Czy na pewno? – Emocje



Do niedawna za główną determinantę sukcesu człowieka traktowano inteligencję w rozumieniu ogólnym. Dziś wiadomo już, że niezwykle istotnym elementem wpływającym na osiągnięcie celów jest inteligencja emocjonalna.

Proponowane zajęcia pozwalają zwiększyć świadomość doświadczanych stanów emocjonalnych zarówno u siebie, jak i u innych osób oraz ich roli w budowanie i przebiegu relacji międzyludzkich. Pomagają również zmodyfikować przekonania wynikające ze społecznie uwarunkowanych przeświadczeń odnoszących się do emocji, które wypada przeżywać obu płciom.

Cele:

- Poszerzenie wiedzy na temat emocji oraz ich roli w życiu człowieka;
- Zwrócenie uwagi na różnorodność przeżywanych emocji;
- Zwiększenie świadomości dotyczącej ekspresji emocjonalnej;
- Zwrócenie uwagi na możliwe sposoby odreagowania nieprzyjemnych emocji;
- Ćwiczenie akceptowalnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Uwrażliwienie na uczucia, emocje własne i innych ludzi.

Czas trwania warsztatu: 4h dydaktyczne

Cena: 250 zł od grupy



Centrum STEPP
ul. A. Struga 13/21 lok. 203
95-100 Zgierz