

„W krainie uczuć i emocji”

Emocje stanowią integralny i jednocześnie niezwykle istotny element funkcjonowania człowieka. 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. Dlatego tak istotne jest jej kształtowanie w zakresie rozpoznawania uczuć własnych oraz innych osób, umiejętność ich nazwania i wyrażania.

Jednocześnie zwrócenie uwagi na emocje pomaga w kształtowaniu empatii, czyli zdolności rozumienia innych, wczuwania się w ich sytuację, emocje, motywację, zachowania, nawet jeśli są odmienne od naszych. Jest zatem podstawowym składnikiem właściwej i prawidłowej komunikacji interpersonalnej. Osoby obdarzone dużą empatią, zdolne są wczuwać się w sytuacje innych a jest to podstawa rozwiązywania wszelkich konfliktów, które są nieuniknione podczas interakcji międzyludzkich.

Zajęcia pozwalają zwiększyć świadomość doświadczanych stanów emocjonalnych zarówno u siebie, jak i u innych osób oraz ich roli w budowanie i przebiegu relacji międzyludzkich.

Cele:

- **Poznanie rodzajów emocji;**
- **Wzmocnienie zdolności empatycznych;**
- **Kształtowanie umiejętności nazywania towarzyszących stanów emocjonalnych;**
- **Poznanie sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.**

Cena: 170,00 PLN/grupa do 20 dzieci/2 godz.