



# Online training GESTIONAREA EMOTIILOR

- balance as a way of living -

[www.codecs.ro](http://www.codecs.ro)



## training online:

# GESTIONAREA EMOTIILOR

- balance as a way of living -

**Emotiile** sunt parte determinanta din tot ceea ce reprezentam si manifestam la toate nivelurile vietii noastre, iar constientizarea si gestionarea lor reprezinta un proces definitoriu.

In lipsa parghiilor si mecanismelor corespunzatoare pentru desfasurarea optima a acestui proces, vorbim de disfunctionalitati grave care ne incapaciteaza atat personal, cat si profesional.

Cu atat mai mult, in aceste momente fara precedent pentru majoritatea dintre noi, factorul emotional devine primordial si avem nevoie cu totii sa cunoastem si sa dezvoltam cele mai bune tehnici si metode de gestionare a emotiilor. Atat cele

aparute ca urmare a stimulilor interni, cat si cele produse de stimulii externi, ca urmare a influentei celorlalti prin diverse relationari ale caror forme, in prezent, au fost drastic alterate si/ sau modificate substantial.

De aceea, CODECS propune un training online special creat si adaptat situatiei din prezent, care vizeaza **gestionarea emotiilor**.

## Ce obiective și coordonate va propunem pentru acest curs?

- Intelegerea impactului si efectelor emotionale pe care virusul COVID-19 le creeaza
- Identificarea si gestionarea printr-un set functional practic ale provocarilor emotionale intampinate si experimentate in aceasta situatie
- Intelegerea si constientizarea la nivel practic a dinamicii emotionale: emotii negative vs emotii pozitive, rolul stimulilor interni vs rolul stimulilor externi in producerea emotiilor pentru atingerea si mentinerea echilibrului in acest sens
- Invatarea, dezvoltarea si aplicarea tehnicilor de gestionare a emotiilor negative si de transfer si convertire a lor in emotii pozitive
- Invatarea, dezvoltarea si aplicarea tehnicilor de gestionare a emotiilor in raport cu formele de relationare si tipurile de relatii pe care le avem si nivelurile de viata, personal si socio-profesional
- Intelegerea si aplicarea principiilor de baza de tipul "Traiesc acum si aici" vs "Scenarita" (anxietatea anticipatorie)
- Intelegerea rolului mindsetului in constientizarea si gestionarea emotiilor
- Intelegerea si aplicarea metodei de tip ancora in constientizarea si gestionarea emotiilor

**Beneficii:** claritate, incredere, eficienta

**Structura si livrare:** 1 sesiuni x 2h + 1h follow up | 23-24 aprilie 2020

**Cost investitie:** 50 Euro + TVA

**Mod de livrare:** Zoom + Mentimeter

**Te intereseaza sa iti dezvolti si sa iti consolidezi cariera, aprofundand cunostinte de team-work si leadership? Te invitam sa beneficiezi de programele si certificarile CODECS!**

**Iar daca doresti informatii suplimentare, un consultant CODECS iti sta la dispozitie la numerele de telefon 021.252.51.82/3/4 si la adresa de e-mail sales@codecs.ro.**