

30  
ani

## Avantajul EQ INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ



Trainingul de **Inteligență Emoțională** te ajută să îți însușești principiile esențiale pentru o mai bună înțelegere de sine, creșterea încrederii și dezvoltarea eficacității personale. Vei învăța să abordezi schimbarea constructiv și să transformi provocările profesionale în oportunități de creștere personală și organizațională

- ▶ Înțelegere de sine mai profundă
- ▶ Mai multă încredere și echilibru personal
- ▶ Gestionarea constructivă a provocărilor
- ▶ Reacții mai echilibrate în situații dificile
- ▶ Clarificarea direcției personale și profesionale
- ▶ Dezvoltarea eficacității în muncă și în viața de zi cu zi

**ECHILIBRU INTERIOR.**  
**CLARITATE.**  
**ÎNȚELEGERE DE SINE**  
**TRANSFORMARE**

**APLICA ACUM!**

+40 21 252 51 82

str. Agricultori 37-39, Sect 2, Bucuresti



training@codecs.ro | www.codecs.ro

## OBIECTIVE

Parcurgerea cursului permite participanților

- ▶ să își însușească un set de principii care le pot schimba perspectiva asupra propriei vieți și a performanței în muncă;
- ▶ să dobândească o capacitate superioară de înțelegere de sine;
- ▶ să își crească nivelul de încredere și eficacitate personală;
- ▶ să abordeze constructiv provocările și oportunitățile din activitatea profesională;
- ▶ să folosească schimbarea ca fundament pentru transformare personală și organizațională.

## COMPETENȚE ACOPERITE

Dupa parcurgerea programului de training de **Inteligența Emoțională**, participanții vor lucra aplicat cu următoarele principii:

- ▶ Modelul integrității
- ▶ Exersați-vă responsabilitatea
- ▶ Stăpâniți momentele-cheie
- ▶ Clarificați-vă viziunea
- ▶ Definiți-vă scopul
- ▶ Acționați cu integritate
- ▶ Prețuiți ceea ce sunteți

# INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ - Avantajul EQ

- ▶ **Modulul 1 Modelul integrității**
- ▶ **Modulul 2 Stăpâniți momentele-cheie**
- ▶ **Modulul 3 Acceptați realitatea**
- ▶ **Modulul 4 Exersați-vă responsabilitatea**
- ▶ **Modulul 5 Clarificați-vă viziunea**
- ▶ **Modulul 6 Definiți-vă scopul**
- ▶ **Modulul 7 Acționați cu integritate**
- ▶ **Modulul 8 Prețuiți ceea ce sunteți**

## STRUCTURĂ ȘI DURATĂ

- ▶ Durată: 1 zi de training
- ▶ Timp efectiv: 6 ore de lucru
- ▶ Programul este organizat în 4 sesiuni a câte 1,5 ore

+40 21 252 51 82 

str. Agricultori 37-39, Sect 2, Bucuresti 

training@codecs.ro | www.codecs.ro 