

Емоционална Компетентност

Програма от 3 сесии за
Превенция на Емоционално и
Ментално Здраве





Емоционална Компетентност

Език: Български

Формат: Присъствен

Пакетна цена: 200 евро (без ДДС)

Информация и записване:

info@self-mastery.eu

Времеви график:

за група по договаряне или

всеки четвъртък, три поредни седмици

9:30 – 13:30 часа (4 часа)

9:00 – Посрещане

9:30 - 11:00 Част 1

15 мин почивка

11:15 – 12:30 Част 2

12:30 – 13:30 Обобщение

За кого е предназначена програмата:

Модерния човек на новото време – служител, мениджър, бизнес професионалист, предприемач или практикуващ свободна професия. Всеки, който води динамичен начин на живот и иска да се справя със стреса и предизвикателствата на ежедневието. Възрастта, опита, квалификацията, позицията и сферата на работа са без значение, за да участвате в програмата. Важното е да имате желание за опознаване, грижа и превенция на вашето емоционално и психично здраве.

Цели и ползи от Програмата:

Програмата има за цел да предостави на участниците разбиране за основни понятия като емоционална компетентност, емоционално и психично здраве. В процеса на обучението участниците ще се запознаят както с реални примери за здравословни и нездравословни емоционални състояния, така и ще открият взаимовръзката между емоциите и поведението в личен план или на работното място.

Програмата представя съвременна методология и специализирани техники за постигане на емоционална зрялост, поддържане на психичен баланс и изграждане на лична устойчивост срещу стреса и предизвикателствата. След успешното завършване на трите сесии от програмата, всеки участник ще има повишено разбиране за своята лична емоционална компетентност и ясна представа за това как своевременно да се грижи за емоционалното си и психично здраве.

Емоционална Компетентност



Сесия 1: Основни понятия за психиката и запознаване със собствения Аз

- Психична енергия - характеристики. Съвременни аспекти на влияние върху психичните процеси: емоции, мислене, волева организация на поведението.
- Психофизиология на емоциите – хормони, мозъчни структури и взаимодействие между тях. Принципи на живите системи – равноположност и циркулярни взаимовръзки.
- Емоции – същност, интензивност, регистър. Екстраверсия – интроверсия на емоционалното преживяване.
- Взаимовръзки: мислене – воля – поведение – стил на комуникация. Вярвания – адаптивни и дезадаптивни.
- Емоциите в комуникацията: лидерство, подчиненост, равноположеност.
- *Практика: анонимна индивидуална психодиагностика в групов формат чрез проективна методология и инструменти.*

Сесия 2: Аз и другите – поддържане на емоционален баланс

- Психофизиология и център на емоционалното удоволствие – емоции на удоволствие, болка и удоволствие, деструктивност и спокойствие/удоволствие, пристрастяване към риск, зависимост от хазарт. Връзката на емоционалното удоволствие с лидерството.
- Емпатия – състрадание и подкрепа. Враждебност, агресия, гняв, насилие и омраза. Споделеност – емоционална, словесна, двигателна, сетивна, действена. Емпатията в съчетание с лидерския стил и общуването в екипа.
- Жизнен цикъл – етапи на личностното развитие и емоциите (орален, анален, фалически, латентен, генитален). Позитивно развитие и негативни фиксации на емоциите. Влиянието на емоциите върху комуникацията, поведението, романтичните взаимоотношения, лидерския стил и работата в екип.
- *Практика: Индивидуална и групова работа с техники за постигане на емоционална зрялост.*

Сесия 3: Емоционален дистрес и копинг стратегии за справяне с него

- Психофизиология и влиянието на синусовия възел (сърцето) върху тялото и поведението - действията и постигането на целите.
- Емоционална привързаност и нарушения. Модели на сигурна и несигурна привързаност, амбивалентност, деструктивна привързаност. Влияние на модела на привързаност върху стила на поведение, романтичните взаимоотношения в личен план, лидерския стил и взаимодействието в екипа.
- Емоционални разстройства – базова информираност за нездравословни състояния като депресия, посттравматично разстройство, гневно-агресивно, страхово-тревожно. Въздействието на емоционалните разстройства върху поведението, лидерския стил, взаимоотношенията в екипа и романтичните взаимоотношения в личен план.
- Архетип и унаследеност на емоциите.
- *Практика: Индивидуална и групова работа с техники за поддържане на психичен баланс и устойчивост на предизвикателства.*

Емоционална Компетентност



доц. Павлина Петкова, ДМ

Когнитивно-поведенчески терапевт, учител и супервизор, клиничен психолог. Учредител и председател на Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия. Съдебен психолог, автор на множество публикации и преподавател в СУ, ВСУ и Медицински Университет, София. Повече от 40 години практика като психотерапевт и психолог. Доказан опит в консултиране, терапевтиране и обучение на индивидуални и бизнес клиенти в области като: справяне с конфликти, стрес, агресия, тревожност, зависимости, постигане на психична устойчивост и емоционално и психично здраве.



Илияна Мавродиева

Психолог, когнитивно-поведенчески консултант, хипнотерапевт и аналитично ориентиран терапевт. Преподавател по психологическо консултиране, ВСУ. Повече от 10 години опит като психолог, терапевт, консултант и учител на индивидуални и бизнес клиенти в области като: емоционална интелигентност, мотивация, лична ефективност, организационна идентификация и принадлежност, социални взаимоотношения и ефективни преговори, справяне с конфликти. Автор и водещ терапевт на групов психотерапия чрез метода Приказкотерапия.



Мария Рац

Практик с доказан мениджърски опит в различни сфери на бизнеса. Създател и ръководител 8 години на Академията на РwC. Учител, професионален коуч, карьерен консултант. Специализира психологическо консултиране, Психология на здравето, СУ – в процес на дипломиране, консултира под супервизия. 20+ години опит като учител, консултант и коуч в сфери като - лидерство, лична ефективност, емоционална интелигентност, идентифициране и развитие на таланти, справяне с промяна и конфликти, ефективна комуникация, управление на стреса и постигане на осъзнатост (Mindfulness).

Пътешествието да преоткриваш себе си,
продължава цял живот!

Свържете се с нас за повече информация

Екип на Селф Мастъри Център:

info@self-mastery.eu