



Понятие "стресс" знают все. Мы испытываем напряжение в повседневной жизни и на работе, сталкиваясь с новыми вызовами и принимая сложные решения. Эмоции — это сила, которая вносит коррективы в нашу жизнь: влияет на здоровье, отношения, работоспособность.

Мастер-класс по эмоциональному интеллекту поможет начать осознанный путь к управлению эмоциями. Где рождаются наши эмоции, как разобраться в гамме чувств, можно ли контролировать эмоциональное состояние? Практическая направленность мастер-класса и действенные инструменты позволяют сразу начать применять знания в реальной жизни и увидеть первые результаты.

Результаты (при регулярном применении полученных знаний):

1. Внимание к собственным эмоциям и эмоциям других
2. Осознанное принятие решений в состоянии эмоциональной стабильности
3. Снижение влияния негативных эмоций
4. Базовые знания и навыки для развития эмоционального интеллекта.

Для кого?

- Руководители любого уровня
- Проектные команды
- Сотрудники, работающие с большим количеством клиентов
- Все, кто хочет больше узнать об эмоциях и управлении ими.

Мастер-класс ведут:



Елена Береснева,
коуч (ACC, ICF), бизнес-тренер, игротехник



Марина Павлова,
корпоративный тренер, скрайбер,
руководитель учебного центра крупной компании



Александр Татаринцев,
менеджер проектов, специалист по оценке персонала

Продолжительность: 1,5 часа, группа от 5 до 15 участников
Стоимость: 1500 р./участник

Е-Консалт. Все начинается с людей!

e-consult.pf  Вконтакте  Facebook e-consult@erc.ur.ru 8 800 550 66 17