

## Dôležitosť práce s emóciami pre plnohodnotný pracovný aj osobný život

### Workshop

Ako: online cez MS TEAMS

Rozsah: 2 hodiny

Termín: **27. 1. 2023 od 10:00 – 12:00**

Registrácia na workshop je možná na [tomto linku](#).

#### Obsahová štruktúra workshopu:

1. Zmysel a miesto emócií v pracovnom aj osobnom živote človeka
2. Emocionálna inteligencia – O čo v nej vlastne ide?
3. Sebapoznanie – sebauvedomenie - Ako správne rozpoznať emócie?
4. Sebakontrola – Ako ju zlepšiť? Nástrahy a výzvy súčasnej doby – dôraz na pocity, rýchle uspokojenie a nástrahy hedonickej adaptácie
5. Empatia a ako ju rozvíjať

#### Cieľová skupina účastníkov:

Akademickí pracovníci, doktorandi, zamestnávateľia

#### Cieľ workshopu:

Cieľom workshopu je ponúknuť účastníkom možnosť hlbšie pochopiť dôležitosť práce s emóciami prostredníctvom konkrétnych príkladov zo života, zistení výskumov, praktických aktivít, diskusií, ako aj cez ponuku konkrétnych nástrojov sebapoznania a tipov na osobný rozvoj.