



ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

trening prowadzony przez prof. dr hab. Zbigniewa Nęckiego

**Skąd się biorą emocje? Jaką mamy własną świadomość emocjonalną?
Czy rozumiemy stany emocjonalne innych osób?**

**Jak kontrolować emocje i kierować nimi, by usprawnić nasze działania
i relacje z otoczeniem?**

**Poznaj teoretyczne i praktyczne aspekty oddziaływania emocji na
skuteczność każdego z nas biorąc udział w tym szkoleniu.**

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Program szkolenia

Zakres realizowanej tematyki

1. EMOCJONALNA NATURA CZŁOWIEKA

Rola uczuć w życiu, wartość użytkowa wrażliwości emocjonalnej, fizjologia, biochemia i psychologia uczuć.

2. PODSTAWOWE EMOCJE I ICH ZNACZENIE W ZARZĄDZANIU

Metoda kolorowych kapeluszy wg Edwarda de Bono – jak je nosić i stosować w różnych sytuacjach, czyli panowanie nad własnymi emocjami.

3. STRES I FRUSTRACJA JAKO „KONIECZNE” ELEMENTY ŻYCIA ZAWODOWEGO I PRYWATNEGO

Fazy stresu: orientacja, mobilizacja, wyczerpanie. Syndrom wypalenia zawodowego, utrudnienia, przeszkody i blokady w dążeniu do celów, ich interpretacja i doświadczanie.

4. TECHNIKI KONTROLOWANIA POZIOMU STRESU – OD CHWILOWEJ RELAKSACJI DO ZMIANY STYLU ŻYCIA

Kontrola emocjonalna, psychiczne „szczepienie” antystresowe i dobre samopoczucie. Osiemnaście sposobów na stres.

5. KONCEPCJA ZDROWEJ ORIENTACJI OPTYMISTYCZNEJ P. SELIGMANA

Elementy zmienne i stałe w budowaniu nastrojów i emocji, autosugestia, pozytywne nastawienia.

6. SYTUACJE TRUDNE

Konflikty interpersonalne i grupowe, obawa przed niepowodzeniem, agresja i wrogość, przeciążenia i frustracje, nadmierne wymagania, traumatyczne doświadczenia osobiste.

7. JĘZYK CIAŁA W EKSPRESJI EMOCJI

Gestykulacja, mimika, wygląd fizyczny, ruch, spojrzenia, przestrzeń osobista i publiczna. Asertywne formy zachowań niewerbalnych.

8. DEKALOG POPRAWNEJ KOMUNIKACJI

Sztuka słuchania i obserwowania jako podstawa sztuki mówienia, najważniejsze pułapki komunikacyjne związane z treściami, procesem i cechami indywidualnymi. Przekazywanie wiedzy i informacji, nakłanianie do działania.

Uwaga: każdy blok tematyczny trwa około dwóch godzin lekcyjnych i obejmuje wykład, ćwiczenia i komentarze o charakterze feedbacku. To wszystko daje uczestnikom szansę na uzyskanie indywidualnych korzyści i poznanie własnych możliwości zarządzania emocjami.

Zajęcia poprowadzi



**prof. dr hab.
Zbigniew Nęcki**

Psycholog społeczny, jeden z najwybitniejszych w Polsce specjalistów w zakresie komunikacji i negocjacji, ceniony mediator i praktyk negocjacji. Autor wielu prac z zakresu kierowania zespołami ludzkimi, komunikacji, emocji i perswazji, technik negocjacji. Stały komentator i uczestnik publicystycznych programów telewizyjnych.

Autor wielu książek, w tym bestsellera zatytułowanego „Negocjacje w biznesie” oraz przewodnika dla przedsiębiorców „Negocjacje w Unii Europejskiej”. Do ważniejszych publikacji należą również „Atrakcyjność wzajemna” oraz „Komunikowanie interpersonalne”.

Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń. Wygłaszał referaty i prowadził wykłady w wielu ośrodkach akademickich za granicą, min. w USA, Meksyku, Indiach.

Ze Spółką Vademecum współpracuje od 2000 roku.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	ZARZĄDZANIE EMOCJAMI
Miejsce	Wrocław , WenderEDU Business Center, ul. Św. Józefa 1/3
Termin	25-26 listopada 2024 r. Zajęcia w godzinach 09:00–16:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 1590 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> • 16 godzin dydaktycznych warsztatów, • materiały szkoleniowe i pomocnicze, • serwis kawowy oraz lunch, • zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Informacja dodatkowa	Koszt noclegu w WenderEDU Business Center w pok. 1-os. ze śniadaniem wynosi 225 zł brutto .
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,
e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie – ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

W terminie (zaznacz właściwy):

25-26.11.2024, Wrocław

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

.....

Dokładny adres

.....

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl