
Ateliere de gestionare a emoțiilor și a stresului - PROIECT EMOTSIA

I.D.: 72914169

Data publicarii	06.09.22	Coduri CPV	80500000-9
-----------------	----------	------------	------------

Pretul estimativ: 83.250,00 RON - 83.250,00 RON

Descriere: Tematica atelierului gestionare a emoțiilor și a stresului va fi conform contractului agreat dintre părți.: Cursanții vor dobândi noțiunile teoretice ale acestui curs dar pentru a amplifica efectul, vor parcurge diverse chestionare și exerciții. Pentru fiecare capitol din tematica, beneficiarii se vor opri la final și vor fi implicați într-un exercițiu, pentru a înțelege practic despre ce este vorba și cum se aplică ceea ce au descoperit la atelier. Dat fiind faptul că ne adresăm copiilor și tinerilor , dacă va fi necesar, se va adapta conținutul tematic în funcție de nivelul lor de înțelegere. Se vor oferi de asemenea exemple multiple despre analiza ABC-ului emoțiilor și ABC-ul furiei, după care cursanții își vor autonanaliza ei aceste sentimente pentru a asimila cât mai multe cunoștințe despre aceste concepte. Toate aceste activități interactive, se vor petrece alături de un trainer cu experiență, plăcut, într-un cadru relaxant pentru beneficiari.
