
Ateliere de gestionare a emoțiilor și a stresului - Proiect Croaziera emoțiilor

I.D.: 86738920

Data publicării	08.09.23	Coduri CPV	80500000-9
-----------------	----------	------------	------------

Pretul estimativ: 105.000,00 RON - 105.000,00 RON

Descriere: Tematica atelierului de gestionare a emoțiilor și a stresului va fi următoarea: ABC-ul originii emoțiilor și comportamentului; Autoanaliza propriului ABC; Identificarea credințelor și monologurilor noastre interioare irațional; Conștientizarea și recunoașterea emoțiilor; Tratarea conflictelor interne/cu familia/cu mediul; Coping-ul și caracteristicile acestuia; Disonanța emoțională și reglarea acesteia; Diminuarea vulnerabilității și a reactivității; Autocontrolul; Motivația; Empatia; Abilitățile sociale; Tehnici de gestionare a emoțiilor negative (biologice și senzoriale); Tehnici de recunoaștere și combatere a anxietății și a depresiei; Conflictul și rezolvarea acestuia; Imaginea proprie și automotivarea; Legătura dintre respirație și psihic; ABCDE autoanaliză și îmbunătățire a relațiilor cu persoanele dificile. Cursanții vor dobândi noțiunile teoretice ale acestui curs dar pentru a amplifica efectul, vor parcurge diverse chestionare și exerciții. De asemenea, prezentările vor fi interactive pentru a nu plictisi. Pentru fiecare capitol din tematică 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. e vor oferi de asemenea exemple multiple despre analiza ABC-ului emoțiilor și ABC-ul furiei, după care cursanții își vor autoanaliza ei aceste sentimente pentru a asimila cât mai multe cunoștințe despre aceste concepte. Toate aceste activități interactive, se vor petre
