

Práce s emocemi v práci

seminář zvládnání emocí v profesních situacích,
u sebe i u toho druhého

„Kdokoliv se může rozčítit – je to snadné, ale rozzlobit se na správnou osobu, v přiměřeném stupni, v pravý čas, pro správný účel a správným způsobem – to není snadné.“

(Aristotelés, Etika Nikomachova)



Těmito slovy začíná jedna slavná kniha o emoční inteligenci. Emoce nám na jedné straně dokáží život „vybarvit“, jsou tím, co nás motivuje a žene kupředu, na straně druhé nám jejich nepřiměřené prožívání může někdy „zavařit“ a způsobit, že nedojdeme tam, kam chceme; nedohodneme se, dostaneme se do zbytečného konfliktu, nebo už probíhající konflikt zbytečně vyhrotíme. Pokud propadne silným emocím „ten druhý“ – člověk, se kterým jednáme, může být pro nás užitečné zařídít, aby jeho emoce pracovaly pro nás – aby přešel ze stavu rozčilení nebo rozhořčení do stavu, kdy je schopen problém racionálně řešit. Slova „Uklidněte se“ často nestačí...

V rámci kursu budeme pracovat na hladkém zvládnání emočně náročných situací, ať už se ta emoční vypjatost týká naší osoby, komunikačního partnera nebo nás obou. Seznámíme se s postupy, které vedou k úspěchu, dohodě při přiměřeném sebeprosažení, se zvládnáním problémových situací a řešením problémů co nejefektivnějším způsobem.

LEKTOR

PhDr. Jan Gruber, Ph.D.

Vzdělání a školení

Katedra psychologie FF UK v Praze (titul PhDr., Ph.D.)

Výstavba týmu, vyjednávání, náročné komunikační situace, prezentační dovednosti, poznávání a odhad druhých, aplikovaná psychologie (cca 3500 klientů)

Více než 350 realizovaných AC, DC a psychodiagnostických programů, více než 2500 diagnostikovaných lidí na manažerských, obchodních pozicích, pozicích specialistů, poradenská a konzultační činnost

Několik desítek klientů vyššího a top managementu (prezentační dovednosti, time management, manažerské dovednosti, rozhodování s důrazem na personální otázky)

Úhrnem 1750 hodin odborných výcviků aplikované psychologie, 18 let praxe v rozvoji zaměstnanců



CÍL SEMINÁŘE

- Jak zvládnout pana Náročného, paní Smutnou, kolegu Rozčileného, pana Řvouna i paní Náladovou, slečnu Nepříjemnou i pana Melancholika.
- Zacházení s vlastní emocionální energií při vedení rozhovoru.
- Podpora komunikace se zákazníkem, interním klientem, kolegou v týmu, podřízeným i šéfem, popřípadě týmem lidí.
- Sdělení a přijetí špatné zprávy.

PARAMETRY

- Malá skupina lidí (do osmi účastníků)
- Individuální přístup, práce na konkrétních problémech z praxe i obecných principech efektivního jednání
- Aktivní práce v sociální laboratoři – práce se sparringpartnery, modelování optimálních postupů, kombinace náhledového a tréninkového přístupu
- Příjemné prostředí v Tres consulting, s.r.o.

Termín

přizpůsobíme
Vašim potřebám.

Cena na vyžádání.

Kontaktujte nás!

Tres consulting s.r.o.

info@tresconsulting.cz

732 159 734

