



ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ “

Пловдив 4000, ул. ”К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org

ПРЕДИМСТВОТО ДА СИ УПРАВИТЕЛ НА ЕМОЦИИТЕ СИ



I. Цели на обучението:

- ❖ Да се придобият знания за:
 - интелигентност и емоционална интелигентност;
 - силата на емоциите и управление на емоционалния багаж.

- ❖ Да се разучат седемте урока към емоционалната интелигентност:
 - как да управляваме собствените си емоции;
 - какви са нивата на общуването;
 - как да планираме успеха;
 - как да се възприема заобикалящия ни свят и да се поема отговорност за мотивациите ни;
 - как да сме емоционално интелигентни сред познати и приятели;
 - как да задаваме правилните въпроси;
 - как успешно да общуваме със себе си и с другите.

- ❖ Да се придобият умения за създаване на връзки и емоционална мъдрост.

II. Дейност :



ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ “

Пловдив 4000, ул.”К.Фотинов”№15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org

Обучението се състои от теоретична част с мултимедийна презентация, дискусии и анализи, активности с анализи, практически упражнения и тестове.