

## Emoce

*Emoce někdy nemívají dobrou pověst: říkáme – hlavně, ať to zvládneme bez emocí. Jak by to vypadalo, když bychom byli opravdu bezemoční? Jak můžeme s emocemi pracovat tak, abychom je ani nepotlačovali ani se jimi nenechali zahltit a staly se pro nás a naše vztahy užitečným pomocníkem?*

Na interaktivním, na sebe navazujícím workshopu se dozvíte, jakou funkci mají naše hlavní emoce a v čem je užitečné se na ně dívat jako na **užitečné signály**. Porozumíte tomu, kdy jsme emocionální a co nám emoce spouští. Dostanete tipy pro to, **jak si všímat vlastních emocí** a vyzkoušíte si **čtení emocí u druhých**. Pojmenujeme si, jak můžete **pracovat s vlastními emocemi i emocemi druhých** a **o co se můžete opřít** při jejich zvládnutí. Popíšeme si, v čem spočívá **emoční inteligence**.

Z workshopu si odnesete:

- ✓ poznatky o **funkci a spouštěčích** emocí
- ✓ pojmenování **prvků emoční inteligence**
- ✓ **tipy pro rozpoznání emocí u sebe i druhých**
- ✓ „**checklist**“ **pro práci s vlastními emocemi a emocemi druhých**
- ✓ možný pohled na **emoce jako na užitečné signály, pomocníky pro nás a naše vztahy**

Forma: **workshop**

Počet účastníků: 10

Délka: **3x 2,5h**

Cena: **24.000 Kč**

Doporučuji follow-up pro reflexi a větší ukotvení tématu do praxe v délce 60 min.

**Lektorka: Mgr. Lenka Ranochová**

Lenka je lektorka zaměřující se na témata **well-beingu, práce s emocemi a komunikace**.

Od lektorování jazyků se přesunula do oblasti HR, kde prošla různými rolemi, mj. **HR Business Partneringem** a **zastřešením celofiremního vzdělávání**, který ji pak znovu dovedl k **lektorování**, tentokrát soft skills. Vedle lektorování má svou terapeutickou praxi. **Psychoterapeutického vzdělání** ráda využívá i ve firemním prostředí. Baví ji přenášet z něj kousky teorie a předávat je v užitečné a srozumitelné podobě. Těší ji, když může účastníky workshopů provázet sebepoznáním, společně s nimi objevovat nové možnosti, být u toho, jak se rozvíjejí.

**Učení a rozvoj** vnímá jako **tvarování**, navazování na to, co už funguje, další rozvíjení, **stavění na silných stránkách**.

✓ **15+ let praxe**

✓ **Lektorka & terapeutka**

✓ **Témata**

HR, firemní rozvoj a vzdělávání Terapeutická i lektorská praxe Well-being, emoce, komunikace