



## Prožívání a zvládnání emocí – jak mít emoce pod kontrolou

### Obsah

Emoce nás provází celým pracovním i osobním životem. V některých situacích se dostáváme do stavu, kdy je pro nás obtížné emoce ovládnout a nenechat se naopak ovládnout jimi. Cílem kurzu je vytvořit účastníkům prostor pro větší uvědomění si prožívání emocí vlastních a emocí klientů a získání schopnosti je pojmenovat. Budou mít možnost podívat se z nadhledu na některé emočně náročné situace. Tato zkušenost jim zjednoduší další práci s emocemi a umožní pochopit, jak emoce fungují po stránce prožitkové a behaviorální. Obsah kurzu neopomíjí ani tělesnou složku, ve které se emoce projevují. Emoce jsou osobní a individuální záležitosti, což se promítá také do organizace kurzu a využitých metod práce, mezi nimiž je zařazena především podpora vlastní reflexe (i za pomoci nabídnutých materiálů) a následná interaktivní diskuse.

### Témata

- Emoce v našem životě – význam emocí
- Reakce těla na emoce, projevy potlačování emocí v našem těle
- Základní emoce a jejich vyjadřování
- Pojmenovávání emocí v různých situacích
- Jak pracovat s emocemi klientů
- Rozvíjení emoční inteligence

### Rozsah

- 8 hodin

### Cílová skupina

- pracovníci v sociálních službách, neformální pečovatelé
- sociální pracovníci, pracovníci na úřadě práce
- pracovníci v manažerské a řídicí funkci

### Cena kurzu

- dle počtu účastníků a místa konání