



COACHING INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Skuteczna metoda
zapobiegania kryzysom
zdrowia psychicznego

Dane dotyczące stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży są **ALARMUJĄCE!**
Doświadczenie trudnych emocji staje się codziennością.

Ponad **50 %**
badanych uczniów
odczuwa brak motywacji
do działania

Okolo **20 %**
młodych ludzi
między 15 a 17 rokiem życia
eksperymentowało
z narkotykami

37 % uczniów
ma problemy ze snem

Niemal **POŁOWĘ**
przebadanych młodych
osób cechuje skrajnie
niska samoocena

Ponad **50 %** uczniów
za najczęściej odczuwane
trudne emocje uznaje
rozdrażnienie, zniechęcenie
i bezradność

CEL COACHINGU = CEL EDUKACJI
- przygotowanie człowieka
do życia i rozwijanie jego potencjału.



OFERTA DLA MŁODZIEŻY OD 13 ROKU ŻYCIA, RODZICÓW, OPIEKUNÓW ORAZ KADRY PEDAGOGICZNEJ

(szczegółowy opis przebiegu warsztatów znajduje się na stronie www.eqcoaching.pl)



KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI. DLACZEGO INTELIGENCJA EMOCJONALNA STAJE SIĘ WYZNACZNIKIEM NASZEGO SUKCESU ?

- » Zmienność i nieprzewidywalność jest dzisiaj codziennością, a szybciej do zmian adaptują się osoby o wyższej inteligencji emocjonalnej.
- » Lepiej w życiu radzą sobie osoby, które potrafią się komunikować, współpracować oraz motywować siebie i innych.
- » Umiejętność wyznaczania sobie realnych, konkretnych celów jest drogą do samorealizacji i satysfakcjonującego życia.

COACHING INDYWIDUALNY

Proces, cykl spotkań, podczas których coach pomoże Ci znaleźć rozwiązanie problemu. Poznasz swoje zasoby, przyjrzyj się swoim przekonaniom, wzmocnisz poczucie własnej wartości i zdobędziesz motywację do działania.

WARSZTATY Z WYKORZYSTANIEM METOD I NARZĘDZI COACHINGOWYCH

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY

1. Kluczowe zasady kontaktów międzyludzkich - czyli jak się komunikować by budować wartościowe relacje?

Dzięki tym warsztatom Twoje komunikaty staną się jasne i czytelne dla innych a przede wszystkim nieraniące rozmówcy. Dowiesz się jak uniknąć zaburzonej komunikacji i jak nią zarządzać w sytuacjach konfliktowych.

2. Przyjrzyj się swoim przekonaniom. Jak przekonania, które „pielegnujesz” w sobie wpływają na Twoje działania?

Przekonania mogą nas wspierać w realizacji ważnych dla nas celów bądź ograniczać nasze działania. Jeśli wierzysz, że nauka, praca, czytanie książek czy inne zajęcie jest nudne to będziesz wynajdywał/ wynajdywała dowody na to, że tak właśnie jest. I odwrotnie.

3. Jestem wystarczającą osobą! Jak zbudować adekwatne poczucie własnej wartości w oparciu o posiadane talenty?

Wszyscy rodzimy się z ogromnymi pokładami naturalnych talentów. Odkrywanie własnych talentów, ich pielegnowanie to warunek poczucia spełnienia, które chroni przed różnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Jedynie w obszarze swoich talentów mamy szansę być wyjątkowo dobrzy i efektywni.

WARSZTATY DLA KADRY PEDAGOGICZNEJ

1. Jak sprawić by sytuacje trudne przyczyniały się do naszego rozwoju ? Skuteczne metody reagowania w 5 krokach.

Jeżeli chcesz lepiej radzić sobie w sytuacjach trudnych, musisz w pierwszej kolejności uświadomić sobie, że emocje, które pojawiają się w ich obliczu - strach, lęk, złość czy poczucie winy, są reakcjami Twojego organizmu chcącego za wszelką cenę Ci pomóc. Każda emocja ma określone zadanie i jest nam potrzebna.

2. Po co jest nam samorealizacja ? Rozwój własnej osoby a zwiększenie poczucia satysfakcji z życia.

Samorealizacja jest ważna, ponieważ pozwala w pełni cieszyć się życiem i osiągać satysfakcję z tego, co robisz. Uważa się ją za najwyższą formę sukcesu. Ale często samorealizację utrudnia Twoja niewłaściwa postawa : trzymanie się ograniczających przekonań, myślenie o przeszłości, wyznaczanie niewłaściwych celów czy nieufanie sobie.

3. Ty też możesz pomóc. Pierwsza Pomoc Psychologiczna jako działanie prewencyjne w zapobieganiu rodzącym się kryzysom psychicznym.

O Pierwszej Pomocy Przedmedycznej mówimy już w przedszkolu, zachęcamy do niej i uczymy jej udzielania od najmłodszych lat. Równie ważna jest Pierwsza Pomoc Psychologiczna, której celem jest udzielenie emocjonalnego i psychologicznego wsparcia osobie, która doświadcza silnie stresowego czy kryzysowego wydarzenia. Jest to pomoc „na pierwszej linii”, PREWENCJA, która może zapobiec rozwojowi poważnych zaburzeń psychicznych.

Tematy spotkań z rodzicami i opiekunami

- » Kompetencje przyszłości. Czym jest inteligencja emocjonalna i dlaczego warto ją rozwijać.
- » Coaching inteligencji emocjonalnej jako skuteczna metoda zapobiegania kryzysom zdrowia psychicznego.



INTELIGENTNIE O EMOCJACH

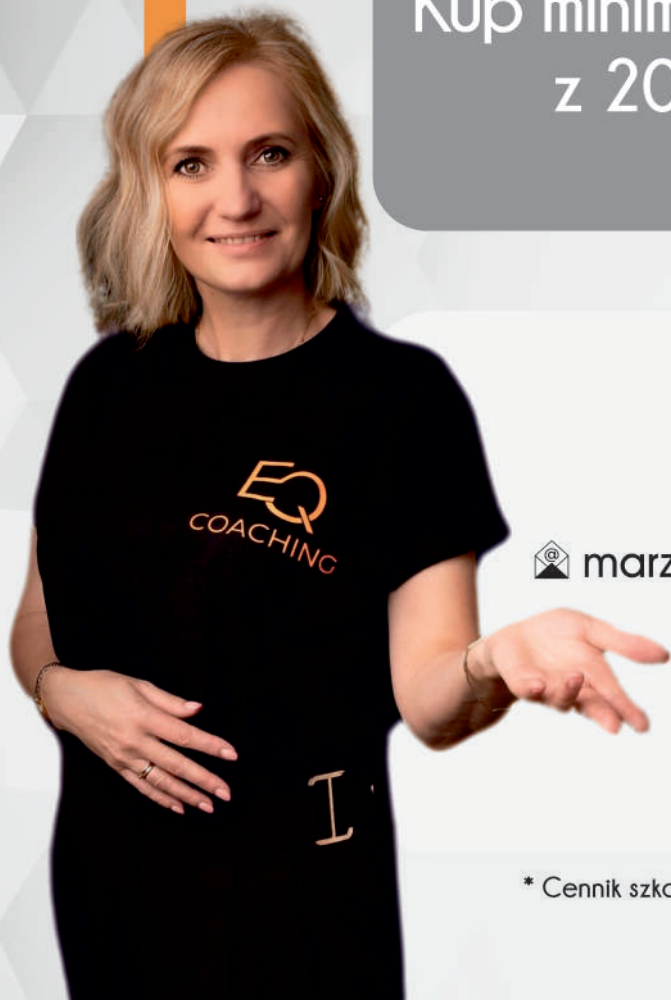
Hasło promocyjne

„Inteligentnie o emocjach”

Podaj je przy zakupie szkolenia
i zgarnij RABAT 15 % *

W pakiecie taniej !

Kup minimum dwa szkolenia
z 20 % rabatem.*



EQCOACHING

Marzena Romanek

☎ 882 815 819

✉ marzenaromanek@eqcoaching.pl

🌐 www.eqcoaching.pl



eqcoaching

* Cennik szkoleń warsztatowych oraz regulamin promocji znajduje się na stronie www.eqcoaching.pl