
WEBINAR

*Βοηθώντας τους συνεργάτες μας που έρχονται
αντιμέτωποι με αρνητικά συναισθήματα*



Optimal HR
Group

Webinar “Βοηθώντας τους συνεργάτες μας που έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικά συναισθήματα”

Οι άνθρωποι σαν συναισθηματικά όντα πολλές φορές επηρεαζόμαστε σε μεγάλο βαθμό από τα συναισθήματά μας, τα οποία μπορούν να σταθούν εμπόδιο στις σχέσεις μας, στις απλές καθημερινές δραστηριότητες και στην εργασία μας. Κυρίως τα αρνητικά συναισθήματα είναι αυτά τα οποία λειτουργούν ως τροχοπέδη στην προσαρμοστικότητα και εξέλιξή μας.

Στόχος Webinar

Οι συμμετέχοντες θα:

- ✓ Γνωρίσουν τα στάδια που συνδέονται με την παρακίνηση των άλλων μέσα από τα συναισθήματά τους
- ✓ Μάθουν να καθοδηγούν τους ανθρώπους από την άρνηση σε μία κατάσταση αποδοχής
- ✓ Έρθουν σε επαφή με κάποιες βασικές δεξιότητες που ενισχύουν τη συναισθηματική εξέλιξη

Περιεχόμενα Webinar

- Από που προέρχονται τα συναισθήματα και τι τα προκαλεί
- Στάδια διαχείρισης συναισθημάτων των άλλων
- Δεξιότητες για την ομαλή μετάβαση από στάδιο σε στάδιο
- Πρακτικές συμβουλές

Το webinar έχει διάρκεια **60'** και θα πραγματοποιηθεί μέσω της πλατφόρμας zoom.