

Емоционална Компетентност

Програма от 3 сесии за
Превенция на Емоционалното и
Психично Здраве

Поредица „Психология за всеки“





Емоционална Компетентност

Език: Български

Формат: Местата са ограничени поради интерактивността на сесиите

Регистрация: [Тук](#)

Време и продължителност в онлайн среда:

Сесия 1: 29 март 2021

15:00 – 18:00 часа

Сесия 2: 5 април 2021

15:00 – 18:00 часа

Сесия 3: 12 април 2021

15:00 – 18:00 часа

Свържете се с нас за повече информация, формат и цена.

За кого е предназначена програмата:

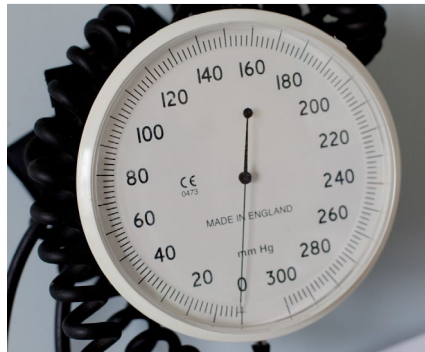
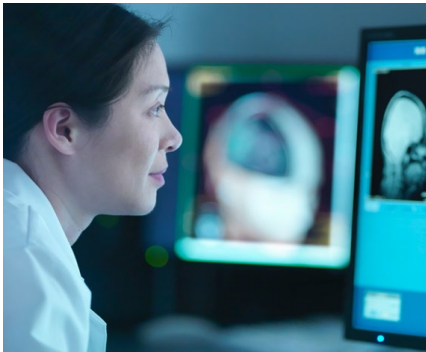
Модерния човек на новото време – служител, мениджър, бизнес професионалист, предприемач или практикуващ свободна професия. Всеки, който води динамичен начин на живот и трябва да се справя със стреса и предизвикателствата на ежедневието. Възрастта, опита, квалификацията, позицията и сферата на работа са без значение, за да участвате в програмата. Важното е да имате желание за познаване, грижа и превенция на вашето емоционално и психично здраве.

Цели и ползи от Програмата:

Целта на програмата е да предостави на участниците разбиране за основни понятия като емоционална компетентност, емоционално и психично здраве. В процеса на обучението участниците ще се запознаят както с реални примери за здравословни и нездравословни емоционални състояния, така и ще открият взаимовръзката между емоциите и поведението в личен план или на работното място.

Програмата представя съвременна методология и специализирани техники за постигане на емоционална зрялост, поддържане на психичен баланс и изграждане на лична устойчивост срещу стреса и предизвикателствата. След успешното завършване на трите сесии от програмата, всеки участник ще има повишено разбиране за своята лична емоционална компетентност и ясна представа за това как своевременно да се грижи за емоционалното си и психично здраве.

Емоционална Компетентност



Сесия 1: Основни понятия за психиката и запознаване със собствения Аз

- Характеристики на здравата личност – примери за функционални, здрави и дисфункционални личности. Общ преглед и психодиагностика на личности в норма, абнорма и патология.
- Емоции – същност, интензивност, регистър. Екстраверсия – интроверсия на емоционалното преживяване.
- Взаимовръзки: мислене – воля – поведение – стил на комуникация. Вярвания – адаптивни и дезадаптивни.
- Влиянието на емоциите върху комуникацията, поведението, романтичните взаимоотношения, лидерския стил и работата в екип.
- *Практика: анонимна индивидуална психодиагностика в групов формат чрез проективна методология и инструменти.*

Сесия 2: Аз и другите – поддържане на емоционален баланс

- Психична енергия - характеристики. Съвременни аспекти на влияние върху психичните процеси: емоции, мислене, волева организация на поведението.
- Психофизиология на емоциите – хормони, мозъчни структури и взаимодействие между тях. Принципи на живите системи – равноположност и циркулярни взаимовръзки.
- Емпатия – състрадание и подкрепа. Враждебност, агресия, гняв, насилие и омраза. Споделеност – емоционална, словесна, двигателна, сетивна, действена. Емпатията в съчетание с лидерския стил и общуването в екипа.
- *Практика: Индивидуална и групова работа с техники за постигане на емоционална зрялост.*

Сесия 3: Емоционален стрес и копинг стратегии за справяне с него

- Психофизиология и влиянието на синусовия възел (сърцето) върху тялото и поведението - действията и постигането на целите.
- Емоционална привързаност и нарушения. Модели на сигурна и несигурна привързаност, амбивалентност, деструктивна привързаност. Влияние на модела на привързаност върху стила на поведение, романтичните взаимоотношения в личен план и работата.
- Емоционални разстройства – базова информираност за нездравословни състояния като депресия, посттравматично разстройство, гневно-агресивно, страхово-тревотно. Въздействието на емоционалните разстройства върху поведението, лидерския стил, взаимоотношенията в екипа и романтичните взаимоотношения в личен план.
- *Практика: Индивидуална и групова работа с техники за поддържане на психичен баланс и устойчивост на предизвикателства.*

Емоционална Компетентност



доц. Павлина Петкова, дм

Когнитивно-поведенчески терапевт, учител и супервизор, клиничен психолог. Учредител и председател на Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия. Съдебен психолог, автор на множество публикации и преподавател в СУ, ВСУ и Медицински Университет, София. Повече от 40 години практика като психотерапевт и психолог. Доказан опит в консултиране, терапевтиране и обучение на индивидуални и бизнес клиенти в области като: справяне с конфликти, стрес, агресия, тревожност, зависимости, постигане на психична устойчивост и емоционално и психично здраве.



Илияна Мавродиева

Психолог, когнитивно-поведенчески консултант, хипнотерапевт и аналитично ориентиран терапевт. Преподавател по психологическо консултиране, ВСУ. Повече от 10 години опит като психолог, терапевт, консултант и учител на индивидуални и бизнес клиенти в области като: емоционална интелигентност, мотивация, лична ефективност, организационна идентификация и принадлежност, социални взаимоотношения и ефективни преговори, справяне с конфликти. Автор и водещ терапевт на групов психотерапия чрез метода Приказкотерапия.



Мария Рац

Лидер на Академията на PwC, България. Учител, професионален коуч, член на ICF Global, SDI интерпретатор, кариерен консултант. Специализация за Психолог консултант, Психология на здравето в СУ – в процес на завършване. Повече от 17 години опит като учител, консултант и коуч в сфери като - лидерство, лична ефективност, емоционална интелигентност, идентифициране и развитие на таланти, справяне с промяна и конфликти, ефективна комуникация, управление на стреса и постигане на осъзнатост (Mindfulness).

Пътешествието да преоткриваш себе си, никога не свършва!

Свържете се с Академията на PwC за повече информация.