

SUHTLEMISE PÕNEV PSÜHHOLOOGIA



KOOLITUSE TUTVUSTUS

Viimaste aastate uus teadusharu, positiivne psühholoogia väidab, et kõrgepealt on vaja tunda positiivseid emotsioone ja alles siis saame kogeda haid tulemusi mistahtes valdkonnas. Hea toimetulek ei ole aga kingitus eriliistele valjavalitutele, vaid iga inimese isikliku ja vahel ka keskmisest raskema jõupingutuse tulemus. Pingutus on eelkõige seotud iseenda emotsioonide juhtimise või teisiti öeldes reguleerimisega, kuna mistahtes sündmus käivitab inimese ajus esimesena mingisuguse tunde, mis annab aluse edasiseks käitumiseks. Seega on oluline, et me suudame neid tundeid ja sealt tulenevat käitumist märgata ning vahetevahel paratamatult käivitunud negatiivseid tundeid positiivsematega asendada. Kui me seda ei tee, langeb meeleolu ja halvnevad suhted ning õhkkond, pikkamööda mõjub emotsionaalne kurnatus ka füüsilisele tervisele. Emotsioonide reguleerimisel on otsene seos positiivse enesehinnanguga, üldise toimetulekuga, enesemotivatsiooni leidmisega, heade suhete ja koostööga ning stressi kontrolli all hoidmisega. On oluline vahe, kas emotsioonid juhivad meid – mis pahatihti juhtub – või suudame me olla iseenda tunnetemaailma peremehed. Koolituse käigus saab selgeks, millist abi ja tuge iseendale saame pakkuda, et ka maailm meie ümber meeldivamaks muutuks ja rohkem pean-tegevusi asenduks tahan-tegevustega. Head tulemused saavad sündida ainult meie endi sihikindla tegevuse labi, sellist retsepti või valemist, mis sobib igaühele (tee-nii-ja-kõik-õnnestub) paraku olemas ei ole. Kasitleme kõige uuemaid lähenemisi emotsioonide reguleerimisele ning seda kõike uue teadusharu, positiivse psühholoogia võtmes. Koolitusel osalejad saavad kaasa õppematerjalid, kus on kirjas peamised koolitusel kasitletavat seisukohad ja nende rakendamise võimalused.

PÕHITEEMAD

- ⊕ Inimese erinevad võimed ja intelligentsused ning nende osakaal heas toimetulekus (nii isiklike kui tööalaste suhetega, enesemotivatsiooniga, maailma mõistmisega, stressi haldamisega)
- ⊕ Emotsionaalne intelligentsus ehk andekus (EQ) – oskus märgata enda emotsioone, neid reguleerida ning tulla toime teiste inimeste emotsioonide ja reageeringutega
- ⊕ Teadvelolek (mindfulness), eneseteadlikkus ja oskus oma meeleolu juhtida
- ⊕ Positiivne enesehinnang, selle saavutamine ning olulisus

KOOLITUSE TULEMUSENA OSALEJAD

- ⊕ mõistavad emotsioonide reguleerimise vajalikkust igapäevaelus, suhetes ja töömaailmas
- ⊕ teadvustavad senisest rohkem iseennast ja oma tugevaid külgi
- ⊕ saavad paremini aru inimeste käitumise põhjustest ja käivitajatest ning mõistavad seelabi paremini oma suhtluspartnereid
- ⊕ teadvustavad emotsionaalse intelligentsuse ja teadveloleku (mindfulness) omavahelisi seoseid
- ⊕ oskavad arendada enda teadvustamise ja hetke märkamise võimet
- ⊕ tulevad enesega paremini toime muutuste ja ebakindla keskkonna tingimustes

SUHTLEMISE PÕNEV PSÜHHOLOOGIA



MEETODID

Koolitus toimub aktiivõppe vormis, kus teoreetilised teadmised talletuvad praktiliste harjutuste ja treeninguga. Kasutatakse mitmesuguseid meetodilisi lahendusi: loenguline osa, diskussioon, individuaalsed harjutused, arutelu, videotagasiside.

Oluline osa on videotagasisidel, kui kõige tõhusamal suhtlemise ja labiraakimiste harjutamise meetodikal. Kombineerides erinevaid meetodikaid, viiakse kogu teadmiste blokk osalejateni läbi interaktiivsete meetodite, mis tagab nende kiire rakendumise igapäevaellu.

SIHTGRUPP

⊕ Koolituse sihtgrupiks on kõik ettevõtete töötajad, kes soovivad suurendada enesehinnangut, saada juurde enesemotivatsiooni ja olla iseenda tunnetemaailma peremees.

KOOLITUSE MAHT

- ⊕ Koolituse soovituslik maht on 2 päeva, kokku 16 a/t
- ⊕ Antud koolitus sobib gruppidele suurusega kuni 15 inimest.

Küsi personaalset pakkumist!

LISAINFORMATSIOON JA REGISTREERIMINE

Koolituse korraldaja ja labiviija on Intelligentne Grupp OÜ.

Kõik Intelligentse Grupi koolitajad on antud valdkonna teadlikud ja kompetentsed professionaalid.

Võta meiega julgesti ühendust kas e-maili: info@intelligentne.ee või telefoni (+372) 629 9260 teel

