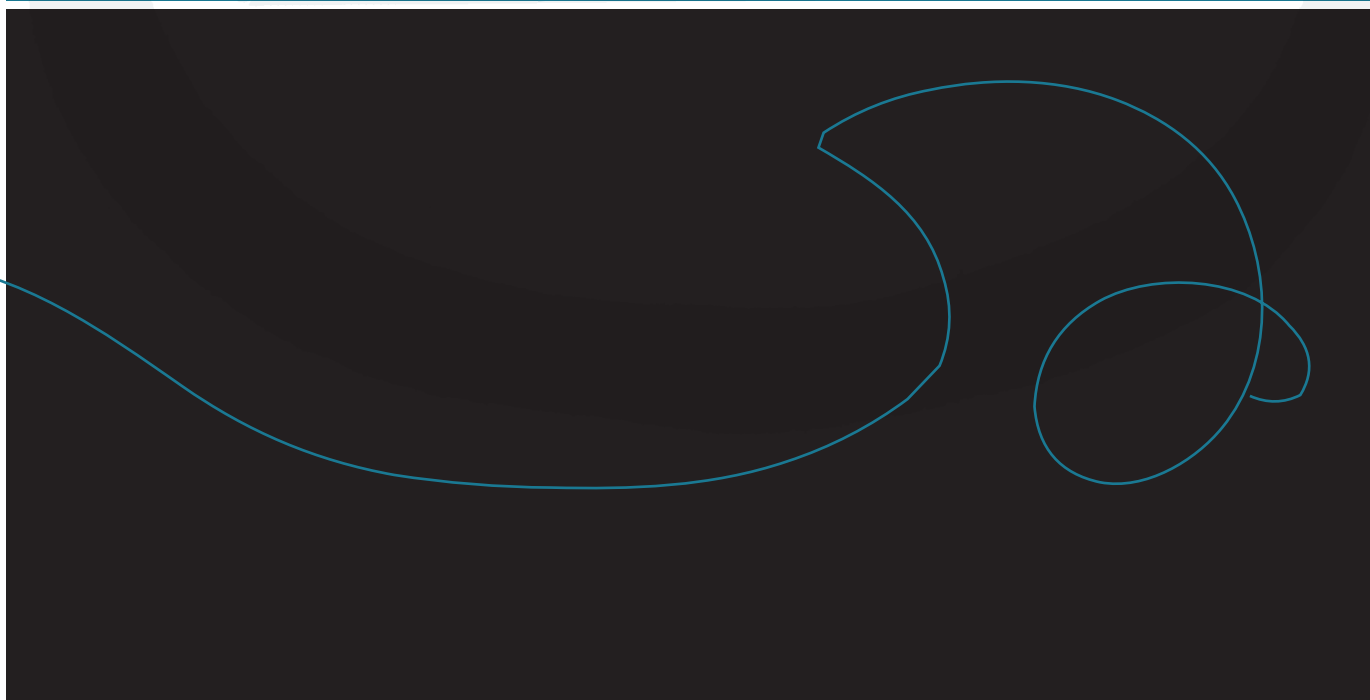


WORNING & HAAHR

Det 3. rum

Følelsesmæssig intelligens i praksis

Træn din følelsesmæssige intelligens og få et konkret udbytte i din hverdag



info@woha.dk · tlf. 2830 2499 · Kronprinsessegade 26b, 1306 København K



WORNING & HAAHR

Følelsesmæssig intelligens i praksis

Træn din følelsesmæssige intelligens og få et konkret udbytte i din hverdag

Mennesker med en udviklet følelsesmæssig intelligens skaber bedre resultater og større (arbejds) glæde. Men hvordan udvikler vi vores følelsesmæssige intelligens? Det er ikke nok at læse og tale om følelser, de skal opleves og mærkes, og først derefter kan vi reflektere over, hvordan vi mest konstruktivt kan forholde os til vores følelser, så vi kan bruge følelserne som det fantastiske styrings- og informationsværktøj, de er.

Denne workshop giver dig mulighed for at gøre status over din følelsesmæssige intelligens, hvor er dine styrker og hvordan kan du bruge dem endnu bedre? Hvor er dine blinde pletter og hvad betyder det?

Målgruppe

Kurset er for dig, der har lyst til at lære mere om dine følelser og finde ud af, hvordan du kan arbejde med at bruge dem som et vigtigt aktiv og styringsredskab i dit liv. Kurset er relevant både for ledere, medarbejdere og privat personer, der ønsker at styrke deres følelsesmæssige intelligens.

Indhold og form:

På kurset vil vi med afsæt i nogle konkrete øvelser udforske en række af dine forskellige bevidste & ubevidste følelsesområder. Kurset kan med fordel anvendes som en slags status over dig og dine følelser med jævne intervaller i dit liv – og som en måde at skabe en fokuseret og prioriteret indsats fremover.

Områderne er:

- Kroppens signaler (mærke dig selv, ro, restitution, balance)
- Handlekraft (aggression, handlekraft, målrettet, ambitioner, styrke, svaghed)
- Autoritet (lede og følge, magt, samarbejde, jævnbyrdig, overlegen, underlegen)
- Grænser (markere sig, sige til og fra, konflikter, behov, tilfredshed og utilfredshed)
- Pres (frygt, evnen til at passe på sig selv, nervøsitet, sårbarhed, usikkerhed, sikkerhed)
- Identitet og Fællesskab (egen identitet, flokidentitet, fællesskab, nærhed, tomhed)
- Omsorg (egenomsorg, omsorg for andre, leg, glæde, hensyn, hengivenhed)

Form og indhold:

Kurset er bygget op om en række oplevelsesorienterede øvelser, hvor du får mulighed for at kontakte og udforske dine følelser. Der vil være meget tid til refleksion og fordybelse både individuelt, i grupper og i plenum.

Udbytte efter de 2 dage:

- Større bevidsthed om dit følelsesliv og hvordan dine følelser styrer en stor del af både din adfærd, tænkning og generelle livsglæde.
- Viden om hvilke følelser du kan træne i at anvende mere konstruktivt i din hverdag
- Viden om, hvordan du helt konkret kan arbejde med at udvikle specifikke sider af din følelsesmæssige intelligens.

Praktik:

Kurset afholdes over 3 dage den 15, 16, og 17. juni 2011, alle dage fra kl. 9.00-16.00.

Kurset afholdes i Det 3. Rum, Kronprinsessegade 26b, 1306 København K.

Prisen er kr. 9.500 eks. moms.

Tilmelding på info@woha.dk.

Kurset er intensivt og der er 2 konsulenter til max. 10 deltagere på kurset.

