

## How to Manage Your Emotions



Copyright © 2012 by HRDQ

Self-Guided Learning Program

### **How to Manage Your Emotions - e-Learning** (Cum sa-ti gestionezi emotiile)

**Componente:** Prezentare Power Point

**Durata:** Aprox. 55 min

Deși nu este posibil tot timpul să lași emoțiile de o parte, poți să îți dai seama care sunt elementele care declanșează răspunsuri emotionale și poți învăța cum să reacționezi potrivit. De la reducerea frustrării la învingerea conversațiilor negative cu sinele, acest training le va da indivizilor instrumentele de care au nevoie pentru a-și controla răspunsurile, a-și reformula gândurile, pentru a face față manifestărilor negative și de a învăța strategii de lungă durată de a-și canaliza emoțiile.

**Obiective:**

- Înțelegerea mesajului pe care emoțiile noastre îl transmit la locul de muncă
- Înțelegerea ciclului declanșator-percepție-răspuns
- Reformularea gândurilor astfel încât să se evite manifestarea unor reacții necontrolate
- Înlocuirea izbucnirilor cu un mod productiv de confruntare
- Revenirea după propria izbucnire sau după izbucnirea emoțională a altei persoane
- Strategii de lungă durată a angajaților pentru canalizarea emoțiilor într-un mod productiv

---

Disponibil in varianta de program de training e-Learning pentru studiu individual dar si in varianta de program de training in sala, cursul *How to Manage Your Emotions* face parte din COLECTIA DE TRAININGURI REPRODUCTIBILE si din BIBLIOTECA DE E-LEARNING, resurse de training ce pot fi descarcate, customizate si reproduse. Fiind de usor de editat, fisierele sunt in Microsoft Word si PowerPoint, aceste solutii de training sunt accesibile, se achizitioneaza o sigura data si pot fi reproduse de cate ori va este necesar.

**Continutul programului:**

- Despre emotii
- Totul despre declansatorii emotionali
- Strategii de gestionare a emotiilor
- Ce sa faci atunci cand are loc o izbucnire emotionala
- Fii coperant
- Strategii pe termen lung de canalizare a emotiilor intr-un mod productiv

**Inclus:**

- Teste
- Studiu de caz

Prinde cea mai buna oferta cumparand acest produs ca parte din ULTIMATE COLLECTION. Economiseste astfel pentru toate trainingurile de care ai nevoie din categoria soft-skills.

**Cuvinte cheie:** control al emotiilor, trigger, gestionare, manage, emotions, e-Learning, training

Training, assessment, simulari, jocuri din aceeasi categorie: First Aid for Stress Activity Collection, Interpersonal Influence Inventory – facilitator set, Emotional Intelligence Skills Assessment – facilitator set, Conflict Strategies Inventory 3<sup>rd</sup> – facilitator set