

### **Emocinio imuniteto stiprinimas**

Psichologė Virginija Servutienė,

Pozityvumo ir emocinio intelekto rezultatas – harmonija su savimi ir aplinka bei sėkminga savirealizacija. Išlaisvinę savo vidų, galime pakeisti kasdienybę. Emocinės laisvės nauda nėra vien gera nuotaika. Kartu su emociniu lengvumu ir ramybe žengia ir materialinė gerovė, sėkmė darbe, pagerėję bendravimo įgūdžiai ir, žinoma, sveikata. Stiprinant emocinį intelektą, svarbu žengti tris žingsnius – atsisveikinti su patirties nuoskaudomis, priimti save, tobulinti savo įgūdžius ir savybes. Atsparumo esmė - transformuoti siuntinius kas „tu“ į „aš“. Reagavimo mokomės. Žmogaus aktyvi branda vyksta tik dėkingumo aplinkoje.

Seminare supažindinama su pozityvaus elgesio įtvirtinimo būdais, diskutuojama apie harmoningos sąveikos ypatumus, brandinama asmenybės pozityvioji patirtis. Analizuojami asmenybės augimo etapai, sąlygos, įgalinančios prisiimti visišką atsakomybę už viską kas vyksta mūsų gyvenime.

Mokymų metu įgytas emocinis stabilumas keis požiūrį į save ir į kitus, padės spręsti problemas, kylančias profesinėje veikloje bei asmeniniame gyvenime.

Programos trukmė: 6 val. \*