

## Element V Emocje

### W programie kursu m.in.:

- **dokonasz diagnozy, w jaki sposób kształtuje się Twoja świadomość emocji**
- **określisz, jakie cechy przypisujesz swoim emocjom** oraz nauczysz się, jak je przekuć w konstruktywne działanie
- **dowiesz się, co się dzieje przy odczuwaniu każdej emocji** i co pozytywnego możesz z wyrażania takiej emocji wynieść
- **ustalisz plan nowych możliwości w procesie zmian emocji;** zaczniesz sam modyfikować i wpływać na odczuwane przez Ciebie emocje
- **zgłębisz temat umiejętnego zarządzania emocjami** oraz dowiesz się czym jest inteligencja emocjonalna
- **zdobędziesz umiejętności i narzędzia pozwalające modyfikować emocje** w taki sposób, aby wpływały korzystnie na Twoje życie.