

SUPLEMENT DO CERTYFIKATU

o ukończonym kursie **Rozwój umiejętności emocjonalnych dzieci i młodzieży**

Numer modułu	Poruszane treści	Liczba godzin
Moduł 1	Czym jest Inteligencja emocjonalna Inteligencja emocjonalna- koncepcja	2 godziny
Moduł 2	Praktyczne zabawy animacyjne Czym są emocje? Emocje dziecka Jak sobie radzić z emocjami dziecka Charakterystyka i rodzaje emocji - emocje podstawowe i pochodne Teoria Paula Ekmana oraz innych praktyków EQ Teoria Paula Ekmana	4 godziny
Moduł 3	Emocje i ich samokontrola Test cukierków Samokontrola i samoregulacja Samoświadomość zewnętrzna i wewnętrzna Trenowanie samoświadomości - znajomość słabych i mocnych stron	2 godziny
Moduł 4	Motywowanie siebie, czyli jak przywracać sobie chęć do działania Skąd czerpać motywację? Motywacja z zewnątrz i motywacja wewnętrzna	2 godziny
Moduł 5	Czym, tak naprawdę jest empatia Kompetencje emocjonalne Kompetencje osobiste, samoregulacja, Motywacja Kompetencje społeczne Jak zwiększyć własną pewność siebie Wzmacnianie poczucia własnej wartości - propozycje zabaw	4 godzin
Razem:		14 godzin

GOKA-SZKOLENIA

Małgorzata Choińska

Rokitnica Nowa 64 87-235 Świdziebnia

NIP (Poczta Jednostki Szkolnej) 150

Tel. 721-264-552

e-mail: goka_szkolenia@poczta.fm