



SEBEPOZNÁNÍ – PRÁCE S NEPŘÍJEMNÝMI EMOCEMI

- **Úvodní kapitola**

- + Informace o kurzu
- + Průvodce studiem
 - + Použité grafické symboly
- + Slovo autorky

- **Sebepoznání**

- + Sebepoznání a sebeláska
 - + Cvičení
- + Sebeovládání
 - + Cvičení
- + Emoce a změna
 - + Cvičení
- + Pevná vůle
 - + Cvičení
- + Shrnutí
- + Doporučená literatura
- + Cvičný test

- **Emoce**

- + Co jsou emoce
- + Emocionální inteligence
- + Schopnost 1: Poznání vlastních emocí
 - + Cvičení
- + Schopnost 2: Zvládání emocí
 - + Cvičení
- + Schopnost 3: Prožívání a vyjadřování pocitů
 - + Cvičení
- + Schopnost 4: Identifikování a porozumění pocitům ostatních
- + Schopnost 5: Ovlivňování a řízení pocitů druhých
 - + Cvičení
- + Schopnost 6: Postoj k pocitům
- + Shrnutí
- + Doporučená literatra



OSNOVA KURZU

akreditovanekurzy.cz

- + Cvičný test
- **Agresivita**
 - + Co je agresivita
 - + Cvičení
 - + Slovní agresivita
 - + Pravidla účinné hádky
 - + Pasivní agresivita
 - + Autoagrese
 - + Jak reagovat na vztek
 - + Shrnutí
 - + Doporučená literatura
 - + Cvičný test
- **Hněv a zlost**
 - + Co je hněv
 - + Význam hněvu
 - + Základní strategie
 - + Nevhodné strategie
 - + Strategie Tiché podrobení
 - + Strategie hádky a obviňování
 - + Konstruktivní přístup
 - + Hlavní zásady
 - + Cvičení
 - + Shrnutí
 - + Doporučená literatura
 - + Cvičný test
- **Strach na pracovišti**
 - + Člověk a strach
 - + Přínos strachu
 - + Reakce na strach
 - + Cvičení
 - + Test: Jaký typ jsem
 - + Jak ovládnout strach
 - + Cvičení
 - + Shrnutí



OSNOVA KURZU

akreditovanekurzy.cz

- + Doporučená literatura
- + Cvičný test
- **Závěrečná kapitola**
 - + Slovo autorky závěrem
 - + Profil autorky
- **Závěrečný test a hodnotící anketa**