

**УВАЖАЕМИ РЪКОВОДИТЕЛИ НА СОЦИАЛНИ УСЛУГИ, ПЕДАГОЗИ,  
ПСИХОЛОЗИ, СОЦИАЛНИ РАБОТНИЦИ, ТРУДОТЕРАПЕВТИ**

за Вас организираме

## **ТРЕНИНГ - ОБУЧЕНИЕ**

### **„Емоционална интелигентност“**

30 септември 2021 г. от 13,00 до 16,00ч. – онлайн през Zoom

## **ПРОГРАМА**



**Въведение в темата и представяне**

**Видове интелигентност – рационална, емоционална, духовна. Разлика между чувства и емоции.**

**Емоциите, които ни разболяват.**





**Емоционалната интелигентност при децата. Представяне на програма за емоционална интелигентност за деца**

**Емоционална свобода**

**Обобщаване на работата. Задаване на въпроси. Обратна връзка. Споделяне на мнения, чувства, емоции.**

**Лектор-треньор: Живка Айрянова – психолог-консултант с практика в сферата на общуването, работата в екип, оценка на емоционалното благополучие, превенция на опасното и агресивно поведение.**

## По време на този тренинг ще работим по следните теми:

-  Видове интелигентност – рационална, емоционална, духовна.
-  Какво е емоционална интелигентност – контакт с телесните усещания, назоваване на емоциите, изразяване на емоциите, умение за усещане на емоциите на другия, емпатия.
-  Човешки аспекти на емоционалната неинтелигентност – защо човекът е рационално най-интелигентното същество на тази планета и емоционално най-неинтелигентното?
-  Как и защо неизразяването на емоциите ни разболява – връзка между болестите и емоциите.

По време на този тренинг на участниците ще бъде представена програма за развитие на емоционална интелигентност при деца. Емоционалната интелигентност е програма от специални занятия - упражнения и игри, насочени към развитието и корекцията на различни страни от психиката на детето (както нейната познавателна, така и емоционално-личностна сфера).

Основната цел на тази програма е да приучи детето да се справя с трудностите в живота. Детето трябва да осъзнае, че между мислите, чувствата и поведението има връзка и, че емоционалните проблеми са предизвикани не само от ситуациите, но и от неадекватното им възприемане.

Участниците в обучението ще получат разработена програма за емоционална интелигентност, която може да използват в своята работа с деца от 5 до 10 години.

*Генетичното ни наследство дава на всеки от нас поредица от емоционални модели, които определят нашия темперамент.*

*Емоционалните уроци, които усвояваме като деца оформят емоционалните ни мозъчни вериги и развиват емоционалната интелигентност. Затова детството е период с изключителна важност за усвояване и изграждане на основните емоционални навици, които управляват живота ни.*

*Световна тенденция е, че днешните деца са с повече емоционални нарушения от вчерашните. Те са все по-самотни и потиснати, все по-непокорни и гневни, все по-нервни и тревожни, както и все по-импулсивни и агресивни. Голяма грешка, която родителите правят е, че оставят емоционалното възпитание на децата си на случайността. Най-важното нещо във възпитанието е начинът, по който подготвяме децата си за живота.*

*Оказва се, че академичната интелигентност не дава никаква подготовка за живота. И въпреки това цялата ни култура е съсредоточена върху развитието на академичните способности, оставяйки на заден план емоциите, които имат огромна важност. Емоционалният живот е предмет, който, както математиката може да се усвоява и развива. Има много доказателства, че хората, които познават чувствата си и могат да ги владеят, както и да разпознават чувствата на другите, имат големи предимства във всяка област на живота. Хората, които имат развити емоционални умения, е вероятно да са доволни от живота си, да се справят по-добре с него. Да си емоционално интелигентен е все по-важно в днешния динамичен свят. Хората имат нужда да контролират емоциите си, това ги прави спокойни, просто не всички знаят как да правят това. Имат нужда също да разбират емоциите на човека срещу тях, за да си взаимодействат по-добре.*

По време на тренинг обучението участниците ще имат възможност **да поставят за обсъждане основни проблеми от практиката**. Ще получат възможността за диалог с лектора и другите участници.