 **Curs Managementul emoțiilor**

Pentru că: ”Emoțiile necontrolate îi pot determina chiar și pe oamenii inteligenți să se comporte stupid” (Daniel Goleman),este important să îți înțelegi și să îți controlezi emoțiile. A controla nu înseamnă a le bloca, ci a le exprima și a le gestiona într-o manieră benefică,acceptabilă, care să nu te afecteze pe tine și pe cei din jur.

**În urma acestui curs:**

* Vei înțelege de unde și cum apar emoțiile
* Vei învăța cum să-ți gestionezi emoțiile,astfel încât nu vei mai fi condus de ele
* Primești un raport de evaluare a stării tare emoționale înainte de începerea cursului și la sfârșitul cursului
* La sfârșit, vei beneficia gratuit de o ședință individuală de coaching.
* Pe termen lung, ai putea avea o stare emoțională mai bună și relații mai armonioase cu cei din jur.

**Structura cursului:**

**Modulul I:** **Ce sunt emoțiile? Cum apar? Emoții funcționale - emoții disfuncționale. Inteligența emoțională**

**Modul II:** **Strategii de management al emoțiilor negative disfuncționale**

**Modulul III:** **Inducere de emoții pozitive**

**Modulul IV:** **Optimizare personală**

* Durata unui modul: 3 ore
* Se lucrează în grupe de maxim 6 persoane!
* Cursul se desfășoară în weekend, din 2 în 2 săptămâni. Prima întâlnire 23.06.2012!
* Taxa de participare: 40 ron/modul
* Locație: Cabinet individual de psihologie Botezan Diana, Cluj-Napoca, Str. Emil Isac, nr. 1
* Pentru informații și înscrieri: [botezandiana@gmail.com](mailto:botezandiana@gmail.com); telefon: 0748 998 514

**Despre mine:** Diana Botezan, psiholog clinician și psihoterapeut în terapii cognitiv-comportamentale, absolventă a Facultății de Psihologie și Științele Educației din cadrul Univ. Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, și a masteratului de Psihologie clinică, consiliere psihologică și psihoterapie.