

Kawa z ekspertem Klubu Integracji Europejskiej

## Emocjonalne AIKIDO – jak korzystać z mocy swoich emocji?

Podczas tego miniwarsztatu uczestnicy:

- Otrzymają test do autodiagnozy oparty o model Inteligencji Emocjonalnej (EQ) Petera Salovey'a i będą mogli ocenić na skalach swoje zadowolenie z funkcjonowania w pięciu obszarach EQ:
  - 1) samoświadomości emocjonalnej,
  - 2) samoregulacji emocji,
  - 3) automotywacji,
  - 4) empatii i
  - 5) budowania relacji
- Poznają cztery wzorce reakcji na duże pobudzenie emocjonalne oraz konsekwencje wyboru każdej z nich oraz zasady „Emocjonalnego AIKIDO”
- Poznają metody samoregulacji emocjonalnej oraz zasady mądrego korzystania z energii emocji
- Przetestują Model Wulkanu Złości i Gejzeru Radości oraz
- Otrzymają kilka wybranych narzędzi do pracy z własnymi emocjami

wtorek 20 lutego, godzina 9.30  
Restauracja Florian Ogień czy Woda  
Warszawa, ul. Chłodna 3

Serdecznie zapraszam

**dr Lidia D. Czarkowska**

Psycholog, socjolog, antropolog i pedagog;  
Konsultant, trener, coach i superwizor.



dr Lidia D. Czarkowska  
fot. Tomasz Zienkiewicz zieniu.pl

Lidia D. Czarkowska  
(+48) 600 202 201