



ÄLYÄ TUNTEESI – TUNNEÄLYÄ NLP:N KEINON

LAAJUUS

16 t

PAIKKA

Kälviä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

70 €

HAKEMINEN

Seuraavan kurssin aika ei ole vielä tiedossa

Tavoite

Kurssin tavoitteena on perehtyä tunneälyyn NLP- näkökulmasta. Monet asiat linkittyvät näissä toisiinsa. Aiempaa tietoa NLP:stä tai mindfulnessista ei vaadita. Tavoitteena havaita tunneälytaitoja itsessään, sekä saada uusia näkökulmia ja työkaluja omien tunneälytaitojen ja voimavarojen kartuttamiseksi.

Kohderyhmä

Tule kuulemaan, miten NLP ja tunneäly linkittyvät toisiinsa. Tunneälytaidot ovat tärkeä osa mm. ihmissuhdeammateissa toimivien osaamista. Teemoja ovat mm. tunteiden ymmärtäminen, niiden tiedostaminen ja helpottaminen sekä moniulotteinen ajattelu. Työtapoina alustukset, keskustelut ja toiminnalliset harjoitukset. Molempina päivinä ohjattu rentoutustuokio.

Kurssi on tarkoitettu kaikille omasta kasvustaan kiinnostuneille. Tunneälytaitoja tarvitaan monessa ihmissuhdeammattissa ja kohtaamistyössä.

Aikataulu

Kurssi järjestetään Keski-Pohjanmaan kansanopistolla Kälviällä kahtena päivänä klo 9.30-16. Lounas sisältyy hintaan.

Sisältö

Sisältö

- tunneälystä: määritelmää, tunneälytaidot (Isokorpi, Salovey)
- lyhyt johdanto NLP:hen alustusta, harjoituksia
- tunteiden hallinta ja säätely
- tunteiden tiedostaminen
- moniulotteinen ajattelu
- tunteiden helpottaminen
- tunteiden ymmärtäminen

Työtavat

- alustuksia
- toiminnallisia harjoituksia, yksin, pareittain, ryhmässä
- keskustelua
- päiviin sisältyy ohjattu rentoutustuokio

Lisätietoja

Kouluttaja NLP Trainer, NLP Master Coach Janne Turunen, puh. 050-546 9630 tai jannetu@kase.fi

Käytännön järjestelyt: puh. 040 8085 035/koulutussihteeri tai info.kansanopisto(at)kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)