

STRUCTURA CURSULUI

INTRODUCERE ÎN LUMEA EMOȚIILOR

Ce este inteligența emoțională

Ce influențează nivelul de inteligență emoțională

Diferența dintre EQ (inteligență emoțională) și IQ (inteligență cognitivă)

Exercițiu practic: - Care este nivelul actual de inteligență emoțională?

Gândire rigidă vs Gândire flexibilă

Exercițiu practic – Identifică tipul de gândire pe care îl ai

PROFILE EMOȚIONALE

Ce sunt profilele emoționale

Prezentarea principalelor profile

Identificare profilului emoțional predominant

Cum găsești echilibrul personal funcție de profilul tău emoțional

VAMPIRII EMOȚIONALI

Ce sunt vampirii emoționali

Care sunt motivele pentru care cineva ajunge să fie vampir emoțional

Cum știi să identifici un vampir emoțional

Ce să faci în relația cu o astfel de persoană

Principalele tipuri de vampiri emoționali

Cum să gestionezi relația cu astfel de persoane

Concluzii finale

GÂNDURI ȘI EMOȚII

Legătura minte-trup

Cum se formează emoțiile

Ce sunt dezechilibrele emoționale

Programarea minții din timpul copilăriei

Bucula gânduri – emoții

Dependența emoțională – când apare și cum este întreținută

Exercițiu practic – Devino Observatorul propriei minți

Emoții normale vs emoții nocive

Exercițiu practic – Schimbă modul în care te simți, schimbând modul în care gândești

DINCOLO DE GÂNDIREA CONȘTIENȚĂ

Stări modificate de conștiință
Intrarea pe tărâmul subconștientului
Punerea sub lupă a sistemului automat al minții
Mecanisme de supraviețuire
Cele două sisteme de protecție umană
Trei creiere – o minte
Exercițiu practic – Crearea mentală a unui loc de siguranță

CALEA MAESTRULUI

Are este calea măiestriei și cum o putem aduce în viața noastră
DE-Programare și RE-Programare
Știința minții explicată
Ce înseamnă vibrație joasă/înaltă
De la emoții distructive la productivitate, bună-dispoziție și performanță de vârf
Exercițiu practic – explicare fiecărei emoții și conștientizarea nivelului actual

EMOȚII DATE PE FAȚĂ

Reprimarea – ce este și cum influențează viața
Reacția emoțională și dependența
Libertate emoțională și independență
Diferențe emoționale dintre femei și bărbați
Exercițiu practic – Crearea genului de persoană care îți dorești să devii

DE LA AUTOSABOTARE LA ACCEPTARE

Ce este autosabotajul
Formele autosabotajului
Cele mai cunoscute tipuri de scuze și cum ne influențează viața
Cum să pui capăt amânării
Frici reale și frici imaginare – cum le gestionăm
Principalele tipuri de frici (frica de a nu fi suficient de bun, frica de respingere, frica de eșec, frica de succes, frica de singurătate
Acceptarea de sine
Exercițiu practic – Învăță să te iubești pe tine
Concluzii finale