



Online 16. 01. 2022

certifikát

o absolvování online webináře na téma

EMOČNÍ INTELIGENCE: JAK LÉPE ZVLÁDAT SVÉ EMOCE?

Andrea Sládečková

Jak zacházet se vztekem a rozrušením?
Jaké návyky můžeme použít pro svoji psychohygienu?
Které konkrétní techniky pomáhají k rozvoji emoční inteligence u sebe i druhých?
Jak zvýšit své EQ (emoční kvocient), kterým se emoční inteligence měří?
Jak pomocí mindfulness změnit nastavení mozku a získat vyšší vyrovnanost?



Petr Ludwig
Zakladatel Konec Prokrastinace

**KONEC
PRO
KRAS
TINACE**

