

EP 001

STROPUL DE EQ

SHOW NOTES



OBIECTIVE

- > Dezvoltarea unei înțelegeri a ce înseamnă Inteligența Emoțională (EQ).
- > Dezvoltarea unei înțelegeri a valorii conștientizării în dezvoltarea personală.

ÎNȚELEGEREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- > Abilitatea de **a înțelege** emoțiile și **a le gestiona**.
- > Un set flexibil de aptitudini care **poate fi dezvoltat**, diferit de IQ
- > Un proces de dezvoltare personală care ajută în **armonizarea cu sinele** și **cu cei din jur**.

COMPONENTELE EQ

- > Auto-Conștientizarea
- > Auto-Gestionarea
- > Conștientizarea-Socială
- > Management-Relațional

APLICAȚIE

- > Care a fost părerea ta despre EQ înainte de această sesiune?
- > Cât de bine conștientizezi emoțiile prin care treci și mesajul transmis de ele?
- > În ce zonă/e a Inteligenței Emoționale consideri că te descurci și unde vezi oportunitate de dezvoltare?

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

