

Emoční inteligence

Kód kurzu: KOREI

Cieľom kurzu je pochopiť podstatu emočnej inteligencie a naučiť sa ju rozvíjať pre úspešné zvládanie požiadaviek práce aj vzťahov. Účastníci sa naučia lepšie pracovať s vlastnými emóciami, reagovať v konfliktných situáciách a budovať uspokojujúce pracovné vzťahy.

Pre koho je kurz určený

Kurz je určený manažérom, tím lídrom a všetkým pracovníkom, ktorí pri svojej práci potrebujú efektívne spolupracovať s ľuďmi, zvládať pracovný tlak, porozumieť reakciám druhých a zachovať si vnútornú stabilitu aj v náročných situáciách.

Čo Vás naučíme

- rozpoznať vlastné emócie a porozumieť ich vplyvu na správanie a komunikáciu,
- pracovať s emóciami druhých ľudí a citlivejšie reagovať na ich potreby,
- zvládať konfliktné a vypäté situácie na pracovisku,
- využívať motiváciu, kreativitu a intuíciu pri práci s ľuďmi,
- komunikovať spôsobom, ktorý podporuje dôveru, spoluprácu a rešpekt.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- text1 Čo je emocionálna inteligencia a prečo je dôležitá pre prácu aj život
- EQ verzus IQ
- Sebapoznanie: ako rozumieť tomu, čo cítim a ako sa to prejavuje
- Pochopenie druhých: čo prežíva druhý človek a prečo reaguje určitým spôsobom
- Práca s vlastnými emóciami
- Zvládanie náročných vzťahových situácií na pracovisku
- Nástroje na rozvoj emocionálnej inteligencie
- Motivovanie seba a iných
- Kreativita a intúcia ako zdroje rozvoja emocionálnej inteligencie
- Efektívna komunikácia s ohľadom na vlastné prežívanie aj potreby druhých
- Emocionálna inteligencia v kritických a konfliktných situáciách

GOPAS Praha

Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno

Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk



Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved