

Изкуството на благополучието

С емоции, преминаващи през безпрецедентни върхове и спадове, да запазите благополучието на вашите служители под контрол е по-важно от всякога.



**Повишете благополучието
на вашите служители.**

**Намалете стреса и увеличете
производителността и
ангажираността.**

Науката е показала, че нашето благополучие е като пръстовите ни отпечатащи, всички ние сме уникални.

Разбирането на нашите емоции и тези на другите хора е от основно значение за подобряване на благополучието.

По време на четирите интерактивни сесии ще научите доказани стратегии, които можете да използвате, за да подобрите всяка област на благополучието. Открийте как да разберете по-добре емоционалната интелигентност и да станете по-самоосъзнати.

Програмата „Изкуството на благополучието“ обучава на широк спектър от техники и практики в четири ключови области: умствена, физическа, социална и обкръжаваща среда.

Изградена върху науката за промяна на поведението и формиране на здравословни навици, тази програма ще намали стреса и ще увеличи производителността и ангажираността.

Целта е участниците да се чувстват по-уверени и способни, да подобрят взаимоотношенията си с другите, да увеличат физическата си жизненост, чувството си за реализация и лична удовлетвореност в живота.



Пътешествие към учението за благополучие

- Четири интерактивни сесии, водени от сертифициран практик.
- Завладяващо преживяване, включващо работа в подгрупи, групови дискусии, анкети и чат.
- Уникални дигитални работни материали за отразяване на прозрения, водене на бележки и планиране на развитието.
- По желание: Асесмънт на Дженос за емоционалната интелигентност, проведен по време на програмата за стартиране и подпомагане развитието на емоционалната интелигентност. Предлага се дигитално или може да се предостави чрез индивидуална сесия за анализ.

Модул 1

Науката за подобряване на благополучието

- Научете науката за емоциите и как да използвате емоционалното себеосъзнаване, за да прецените по-добре своето благополучие.
- Анализирайте какво подобрене на собствено ви благополучие може да е от значение за вас.
- Оценете и споделете стратегии, които използвате в момента за поддържане на своето благополучие.
- Определете как можете да приложите нови стратегии, използвайки планове за действие, изградени върху науката за промяна на поведението.



Модул 2

Подобряване на благополучието с физически стратегии и стратегии на обкръжаващата среда.

- Проучете науката за формиране на нови навици.
- Определете нови техники, които да прилагате, свързани със съня, диетата и упражненията за подобряване на физическото си благополучие.
- Определете как бихте могли да подобрите своята физическа среда и да структурирате ден на благополучие. Тази сесия е разработена, за да вдъхнови участниците да изследват какво може да работи най-добре за тях.



Модул 3

Подобряване на благополучието с мисловни стратегии

- Проучете в дълбочина три различни мисловни стратегии, ефективни за подобряване на начина, по който мислим, чувстваме и се държим.
- Работете по създаването на граници.
- Дискутирайте използването на стратегии за приемане на алтернативна гледна точка и преосмисляне.
- Подобрете емоционалната си гъвкавост, когато отговаряте на провокиращи събития.



Модул 4

Подобряване на благополучието със социални стратегии

- Открийте как да повишите социалното благополучие с емоционална интелигентност.
- Научете техники за повишаване качеството на ежедневните ви социални взаимодействия.
- Определете близки лични отношения, които бихте могли да подобрите и действия, които бихте предприели, за да го направите.
- Научете коучинг модел, за да помогнете на другите да отговорят ефективно на предизвикателствата, с които се сблъскват.



3a Genos International

Ние сме глобален екип от създатели на промени, които използват емоционалната интелигентност, за да подобрят това как се свързваме, общуваме и сътрудничим в работата.

Трансформирането на тези основни човешки умения в работата, променя и човешките взаимоотношения извън работното място. Хората стават по-добри родители, партньори, роднини и приятели. Ето защо ние наричаме нашата работа „променяща възможностите на бизнеса, променяща живота на хората“. Дженос е водещ, глобален доставчик, изпълняващ своята мисия чрез трансформиращо съдържание, отлична дигитална технология, изключително обслужване на клиентите, вдъхновени партньори и клиенти, които искат да са лидери в своята индустрия.

www.genosinternational.com