

## Emoce a jejich moc

V kurzu Emoce a jejich moc společně nahlédnete za oponu složitých reakcí a projevů nazývaných emoce. Budete pátrat po tom, co emoce způsobují v lidském těle. Podíváte se společně s lektorem na souvislost těchto vnitřních stavů s chováním lidí a jejich jednáním. Zážitekovým cvičením vyzkoušíte vlastní emoce a jejich vliv na vaše vlastní jednání a chování. Odnesete si jiný pohled na emocionální projevy klientů, které vám mnohdy zneprůjemňují práci s nimi.

<b>Modul</b>	<b>Obsah + stručný popis obsahu</b>	<b>Časová dotace (počet výukových hodin)</b>
Úvod	Úvod (přivítání, seznámení s časovou strukturou kurzu, seznámení s lektorem, rozehřívací aktivita)	30minut
Termíny a pojmy	vymezení pojmů emoce a cit, druhy emocí (nálada, hněv, strach, radost, smutek)	30minut
Projevy emocí	Projevy emocí vnější, projevy emocí vnitřní	45minut
Přestávka I		10minut
Struktura a průběh emoční reakce	Jak emoce vznikají, průběh emoční reakce	45minut
Strach jako častá emoce	Strach jako emoce, rozdíl strachu a úzkosti, projevy strachu, vyvolávající faktory, vlastní strachy, možnosti obrany před strachem, případně řešení vzniklého strachu	60minut
Přestávka II		10minut
Hněv	Hněv jako emoce, která provází bolest, nejistotu, obavy	60minut
Závěr	Závěr, zhodnocení, reflexe, vyplnění evaluačního dotazníku, případné dotazy	10minut
<b>Celkový počet výukových hodin – celkový rozsah kurzu</b>		<b>6</b>