

Emoční inteligence

Kód kurzu: KOREI

Cílem kurzu je porozumět podstatě emoční inteligence a naučit se ji vědomě rozvíjet pro úspěšné zvládání pracovních nároků i mezilidských vztahů. Účastníci se naučí lépe pracovat s vlastními emocemi, efektivně reagovat v konfliktních situacích a budovat kvalitní a naplňující pracovní vztahy.

Pro koho je kurz určen

Kurz je určen manažerům, vedoucím týmů i všem pracovníkům, kteří při své práci potřebují efektivně spolupracovat s lidmi, zvládat pracovní tlak, porozumět reakcím druhých a zachovat si vnitřní stabilitu i v náročných situacích.

Co Vás naučíme

- rozpoznat vlastní emoce a porozumět jejich vlivu na chování a komunikaci,
- pracovat s emocemi druhých lidí a citlivěji reagovat na jejich potřeby,
- zvládat konfliktní a vypjaté situace na pracovišti,
- využívat motivaci, kreativitu a intuici při práci s lidmi,
- komunikovat způsobem, který podporuje důvěru, spolupráci a vzájemný respekt.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- Co je emoční inteligence a proč je důležitá pro práci i osobní život
- EQ versus IQ
- Sebepoznání: jak porozumět tomu, co cítím, a jak se to projevuje
- Porozumění druhým: co druhý člověk prožívá a proč reaguje určitým způsobem
- Práce s vlastními emocemi
- Zvládání náročných vztahových situací na pracovišti
- Nástroje pro rozvoj emoční inteligence
- Motivace sebe i druhých
- Kreativita a intuice jako zdroje rozvoje emoční inteligence
- Efektivní komunikace s ohledem na vlastní prožívání i potřeby druhých
- Emoční inteligence v kritických a konfliktních situacích

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