

Välkommen till kursen

Att använda känslor på ett intelligent sätt

Utbildningsdagar om personlig & social kompetens

Människors känslomässiga kompetens är avgörande för förmågan att arbeta självständigt och flexibelt, för att utnyttja det kreativa tänkandet och för att samarbeta med andra.

KURSENS SYFTE OCH MÅL

Denna kurs syftar till att öka deltagarnas möjligheter att använda sina känslor för att fördjupa sin självkänedom, stärka sitt självförtroende och sin självkänsla, utveckla sin empatiska förmåga och sina sociala färdigheter.

ARBETSFORM & OMFATTNING

Teorigenomgång, individuella reflektionspass, gruppdiskussioner. Antalet dagar kan anpassas.

UR KURSINNEHÅLLET

- Samspelet mellan känsla och förnuft
- Utmaningarna i emotionernas värld
- Självkänedom, självkänsla och självförtroende
- Om ansvar och delaktighet
- Ett reflekterande förhållningssätt
- Att identifiera, bära och förstå sina känslor
- Att bättre förstå och bekräfta andra
- Kommunikationskompetens

FÖRELÄSARE

Helena Bergström, *leg. psykoterapeut*.



Kursledare och föreläsare Helena Bergström har fått fantastiska utvärderingar och är prisad pedagog vid Karolinska Institutet.

PRIS

Begär offert.

VILL DU VETA MER

Gabriella Larsdotter, projektkoordinator,
Tel: 08-524 860 36, Mobil: 070-618 60 36,
E-post: gabriella.larsdotter@kab.ki.se,
www.karolinskaeducation.ki.se

Karolinska Institutet Education AB är Karolinska Institutets utbildningsbolag. Vi levererar användbar kunskap och garanterar kvalitet i utbildningsprocessens alla steg. Tillsammans med KI ger vi dig en unik, intressant och användbar utbildning.



**Karolinska Institutet
Education AB**