



Schopnosť vybrať si reakciu na určitú situáciu je zásadná - Lumina Emotion vám túto schopnosť poskytne.

Zlepšenie emocionálnej inteligencie, adaptability a odolnosti - to je len niekoľko výhod, ktoré organizácie uvádzajú.



- 1.** Odhalte a upravte svoje emocionálne zázemie
- 2.** Zvažujte svoje konanie - ovládajte svoje reakcie
- 3.** Zlepšite spoluprácu - odstráňte konflikt
- 4.** Vytvorte emocionálne inteligentnú organizáciu



Čo ponúkame?

Lumina Emotion nás učí, ako efektívne ovládať svoju osobnosť, a tým sa prispôbovať meniacim sa požiadavkám, bez ohľadu na naše prirodzené kvality.

Lumina Emotion vytvorili psychológovia Dr. Stewart Desson a Julie Ensor (MSc) a vychádza z doktorandského výskumu Dr. Dessona.

Lumina Emotion využíva model osobnosti Veľkej päťky (Big5), na ktorom ukazuje, že osobnostné kvality v skutočnosti pokrývajú väčšinu tradičných emocionálnych kompetencií. Lumina Emotion sa na vec pozerá komplexne a vyvážené, pričom uznáva, že všetky vlastnosti môžu byť svojím spôsobom efektívne a nápomocné.

Lumina Emotion odhaľuje tri emocionálne osobnosti - prirodzenú, každodennú a prehnanú - a ukazuje, ako môžu spoločensky žiadúce vlastnosti pôsobiť proti nám, zatiaľ čo podceňované vlastnosti sa môžu stať zdrojom emocionálnej sily. Inovatívny prístup Lumina Emotion je kompatibilný s Lumina Spark a môžete ich aplikovať spolu alebo osobitne.

Výhody

Lídri v tomto odvetví považujú emocionálnu inteligenciu za jednu z 10 najdôležitejších schopností potrebných pre úspech. Lumina Emotion sa zameriava na pochopenie, prispôsobenie a zvládanie našich emócií za účelom navodenia efektívneho myslenia a zmysluplného správania.

- 1.** Všímať si a pochopiť svoje emócie
- 2.** Prispôbiť svoje správanie a reagovať adekvátne
- 3.** Pochopiť hodnotu rôznych emocionálnych reakcií
- 4.** Nasmerovať svoje správanie na ciele a hodnoty

