

Inteligența Emoțională - Armonie în Viața Ta!

modulul I - "Descoperă-ți Calitățile"

program de dezvoltare personală

Descoperă-ți Calitățile !

"Aș dori să evoluez dar nu știu de unde să încep!" Se întâmplă să dorim să facem schimbări în viața noastră dar nu știm cum.

"**Inteligența emoțională - Armonie în Viața Ta**" este un program compus din 4 module:
"Descoperă-ți Calitățile"
evaluare și plan de dezvoltare
"Descătușază-ți Potențialul!" seminar de dez-

voltare intrapersonala 2 zile
"Relaționează!" seminar de dezvoltare a relațiilor interpersonale 2 zile

"Acționează!" este un program de coaching pentru punerea în practică a celor acumulate

"Descoperă-ți Calitățile"
Două instrumente psihologice ne vor arăta care sunt punctele noastre forte și cele de îmbunătățit. Unul din instru-

mente ne va prezenta Personalitatea și Trăsăturile noastre și modul în care acestea ne influențează viața. Celălalt instrument ne va prezenta pe noi înșine din perspectiva Inteligenței Emoționale. Și fiindcă toate acestea trebuie să fie puse într-un context, este nevoie de o oră și jumătate de interpretare a rezultatelor și crearea planului personal de dezvoltare.

Detalii după cum urmează...



"Dezvoltarea în lumea fizica are limite, cea interioară este neîngrădită!" Dr. Wayne W. Dyer

Evaluare - BarOn Emotional Quotient Inventory EQ-i



BarOn Emotional Quotient Inventory

TECNOLOGIE DE BREVET BAR-ON, INC.

RAPOARE PREGĂTITE PENTRU:

ADRIAN RĂULEA

SEMNELE DE

VALORI SA

Ocupația: PSIHOLOG

Identificarea în test online conform cu EVALUARE ROMÂNESC COMPLET

TESTUL A FOST LICENȚIAT DE
PENTRU ADRIAN RĂULEA
CANTEMIR, NR. 8,
BL. B3, SC. C, AP. 73
SECTOR 4, BUCUREȘTI
ROMÂNIA



EQ-i este rezultatul a 17 ani de cercetare a inteligenței emoționale în peste de 10 state. Conform acestui model, inteligența emoțională este formată din cinci arii de dezvoltare: **Intrapersonal** se referă la conștiința de sine, aptitudinea unei persoane de a fi conștientă de propriile emoții și de propria persoană, de a-și înțelege propriile puncte tari și slabe și de a-și exprima sentimentele într-o manieră non distructivă.

Interpersonal se referă la

conștiința, deprinderile și interacțiunile sociale, aptitudinea unei persoane de a fi conștientă de sentimentele și nevoile celorlalți; de a fi capabil să inițieze și să întrețină relații de cooperare constructive și reciproc satisfăcătoare.

Managementului Stresului - gestionarea și controlul emoțional, este aptitudinea unei persoane de a gestiona emoțiile astfel încât acestea să lucreze în avantajul și nu contra sa.

Adaptabilitate se referă la

managementul schimbării, adică la adaptarea atât la schimbările personale și interpersonale cât și la schimbările mediului.

Stare Generală se referă la automotivare și la aptitudinea unei persoane de a se bucura de propria persoană, de ceilalți și de viața în general.

Utilitatea EQ-i: Dezvoltare personală, Medii organizaționale, Dezvoltarea abilităților de leadership, Educaționale, Clinice.

Evaluare - Inventarul Psihologic California CPI260

CPI este cel mai puternic instrument psihometric pentru evaluarea personalității umane, adulte, normale. Poate fi administrat într-un timp scurt și pentru persoane ocupate oferind în același timp o introspecție despre nevoile de dezvoltare ale individului în viața de zi cu zi.

Contine 20 de scale primare ("populare") și sunt grupate în 4 categorii principale:

Relaționarea cu ceilalți: În aceasta categorie putem să descoperim cât de **Dominanți** suntem, care ne sunt **Ambițiile**, suntem **Sociabili** sau nu, ne **Acceptăm** așa cum suntem, suntem **Independenți** sau **Empatici**.

Managementul de sine: Ne arată cum ne gestionăm resursele interioare. Putem înțelege dacă suntem **Responsabili** și care este percepția

noastră despre responsabilități; putem înțelege cum ne raportăm la **norme** și **valori** sociale; suntem sau nu suntem o persoană care își **controlează impulsurile**; **gestionăm stresul?** suntem sau nu **critici** cu cei din jur?

Celelate categorii de scale ne arată cum **gândim**, care ne este **stilul interpersonal**, **motivații** și **stil de munca**, etc

CPI 260™ - RO

Inventarul Psihologic California

DEZVOLTAT DE HARRISON GOODE

RAPOARE PREGĂTITE PENTRU:

JANE SAMPLE

TESTUL A FOST LICENȚIAT DE
PENTRU ADRIAN RĂULEA
CANTEMIR, NR. 8,
BL. B3, SC. C, AP. 73
SECTOR 4, BUCUREȘTI
ROMÂNIA



Interpretarea Profilelor



"Caracterul nostru este de fapt o combinatie a obiceiurilor noastre."
Stephen R. Covey

Se face individual pe fiecare scală a celor două rapoarte si este pusă în contextul personal. În urma acestei interpretări se analizează care sunt punctele forte și cele de îmbunătățit deoarece ambele ne influențează acțiunile proprii dar și relațiile cu cei din jur.

Interpretarea dureaza o oră si 30 minute.

Plan de Dezvoltare



"Cheia nu este sa prioritizesti ce e programat, ci sa programezi ce e prioritar!"
Stephen R. Covey

În urma interpretării se identifică punctele de dezvoltat. Se analizează ce anume a condus la situația existentă. Se identifică cel puțin 3 acțiuni care pot să ducă la dezvoltarea lor sau cel puțin la limitarea efectelor negative asupra persoanei sau a celor din jur. Pentru fiecare punct de dezvoltare se stabilesc pași de urmat cu acțiuni și îndrumări pentru aplicarea lor în viața de zi cu zi.



Cine este Adrian Răulea?

Adrian are 38 de ani, este născut în Sibiu, căsătorit, de profesie psiholog. Adrian are o experiență de 17 ani în domeniul vânzărilor în companii naționale și multinaționale la care se adaugă o experiență de 4 ani în re-

surse umane, training și coaching.

În acești 4 ani peste 2.000 de persoane au beneficiat de programele de training si coaching susținute.



Cum se desfășoară?

Completarea Instrumentelor se poate face on-line de la calculatorul personal sau creion hârtie la sediul nostru

Interpretarea se face la cabinet față în față sau telefonic

Cât durează?

Completare Instrument EQ-I 30 - 40 minute
Completare Instrument CPI 30 - 40 minute
Interpretare & Plan de Dezvoltare
O oră și 30 minute

Investiție:

425 RON

Include:

- Scorare instrument EQ-I
- Scorare Instrument CPI260
- Interpretare
- Plan de Dezvoltare

Cum mă înscriu?

Telefonic la:
+40 724 557 818

E-mail:
Adrian@adrianraulea.ro

Cabinet Individual de Psihologie - Adrian Răulea Psihologia Muncii și Organizațională

Evaluari Psihologice:

- Personalitate
- Inteligența Emoțională
- Stress Organizațional
- Abilitați Vânzare
- Abilitați Leadership
- Motivație

Dezvoltarea Inteligenței Emoționale în:

- Dezvoltare Personală
- Leadsшип
- Gestionarea Stressului
- Vânzări
- Customer Service

Stress Management

- Evaluarea Stressului Organizațional
- Evaluarea Stressului Ocupațional
- Stress Management - Workshop

Psihologia Vânzării

- Psihologia Vânzătorului
- Psihologia Clientului
- Gestionarea situațiilor și clienților dificili