

## Активисты Центра развития выяснили, как устроен эмоциональный интеллект

26.02.2020

**Тренинговый курс «Эмоциональный интеллект» объединил ребят, желающих разобраться в том, что же это такое и как с помощью правильного подхода изменить свою жизнь к лучшему. Участники тренингов на практике осваивают методики, позволяющие держать свои жизненные силы в тонусе.**



Курс состоит из 10 тренингов. На шестом занятии спикеры — психологи, выпускники МГППУ Михаил Кочетков и Анна Швабауэр обучают ребят лучше понимать, как свои эмоции, так и эмоции других людей. Участники тренингов учатся давать отказ так, чтобы не бояться обидеть человека.



Осваивают методики, позволяющие лучше справляться со стрессом и тревогой. Примечательно то, что курс полезен не только для ребят, увлекающихся психологией, но и для тех, кто хочет прокачать свои навыки в коммуникации с собеседниками.



---

Адрес страницы: <http://centrprof.dtoi.v.mos.ru/presscenter/news/detail/8716904.html>

---

[ГБУ города Москвы «Городской центр профессионального и карьерного развития»](#)