## Унапређење емоционалног здравља



Способности разумевања и контролисања сопствених емоција, те препознавања и реаговања на туђе емоције, су врло важне у свакодневном животу. Замислимо свет у којем не би могли препознати када је наш пријатељ тужан, или љут.

У циљу упознавања ученика са овом важном вештином, и колико је она битна за креативност и продуктивност у учењу, раду, обављању пословних задатака у будућности, одржано је предавање – радионица, на тему емоционалне интелигенције. Кроз презентацију ученици су научили које су одлике емоционално интелигентних особа, зашто је разумевање и контролисање сопствених емоција један од најважнијих фактора здравља. Циљ предавања је да се схвати разлика између IQ и EQ, и како се емоционална интелигенција може развијати и унапредити током живота. Кроз кратку вежбу ученици су кроз конкретне примере, наводили начине реаговања у одређеним ситуацијама.

Предавања су одржана у III разредима гимназије (фебруар), а наставиће се и у свим III разредима стручних школа (март). Ученици могу и тестирати свој ниво емоционалне интелигенције, кроз кратак упитник.

Предавања реализује психолог школе Драгана Петровић.

*Емоционална интелигенција (презентација)*

*EQ – флајер за ученике*

{gallery}2017-2018/EQ{/gallery}