

## **Духовный и Эмоциональный интеллект**

**Тренер:** Айгуль Шамшилдаева

**Дата проведения:** 12 декабря 2019 г.

**Начало:** в 15.00 ч. по времени Нур-Султана.

**Длительность обучения:** 2 часа

### **Описание программы:**

Виды интеллектов

Признаки развитого духовного интеллекта - ДИ и Эмоционального интеллекта ЭИ

Как определить уровень своего ДИ и ЭИ?

Почему важно развивать свой духовный и эмоциональный интеллект

Как духовный и эмоциональный интеллект помогают быть более счастливыми

Как выработать в себе навыки ДИ и ЭИ

Вопросы - ответы

### **Какие инструменты и полезности получат:**

участники узнают как духовный и эмоциональный интеллект влияют на наше поведение, как улучшить своё поведение и стрессоустойчивость, как развивать свой духовный и эмоциональный интеллект для более счастливой жизни.

### **Дополнительные материалы:**

Участники получают рассылку - PDF файл - 21 навык для развития духовного интеллекта.