



“A P R O B”  
Director interimar  
Ecaterina POPA

## SEMINAR

### Inteligența emoțională.

### Tehnici de autocontrol și autoreglare emoțională

4 octombrie 2023, ora 09:00  
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1

- DURATA:** 8 ore academice
- BENEFICIARI:** asistenți judiciari, grefieri, șefi secretariate, consultanți ai procurorilor
- ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției
- FORMATORI:**
- Maria VÎRLAN, conferențiar universitar, doctor în psihologie, decan Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, UPS Creangă.
- OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:**
- ✓ Formarea abilităților de gestionare a propriilor emoții pentru facilitarea obținerii de succese în activitatea profesională și personală;
  - ✓ Formarea abilităților de sesizare și înțelegere a emoțiilor celorlalți.

AGENDĂ	
08:45 – 09:00	<i>Înregistrarea participanților</i>
09:00 – 10:30	Inteligența Emoțională (introducere) Maria VÎRLAN
10:30 – 10:45	<b>Pauză</b>
10:45 – 12:15	Impactul emoțiilor la locul de muncă. Competențe ale inteligenței emoționale corelate cu succesul la locul de muncă Maria VÎRLAN
12:15 – 13.15	<b>Prânz</b>
13:15 – 14:45	Evaluarea nivelului inteligenței emoționale Maria VÎRLAN
14:45 – 15:00	<b>Pauză</b>
15:00 – 16:30	Tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale Maria VÎRLAN
16:30 – 16:45	<b>Discuții. Concluzii</b>