На прохання здобувачів вищої освіти практична психологиня університету Антоніна КРИЦЬКА провела спеціалізовану лекцію-консультацію, присвячену розвитку та значущості емоційного інтелекту (EQ). Під час теоретичного блоку фахівчиня розкрила суть поняття, пояснивши, як вміння розпізнавати, розуміти та опановувати власні й чужі емоції впливає на успішність у навчанні, розбудову якісних міжособистісних взаємин і збереження ментального здоров'я.

У практичній частині заходу учасники пройшли експрес-тестування для визначення поточного рівня розвитку EQ. Психологиня детально прокоментувала результати діагностики, пояснивши значення кожного показника – від рівня самоусвідомлення до ступеня емпатії. На завершення спікерка надала дієві рекомендації та практичні вправи для повсякденного тренування емоційної гнучкості, ефективного самоконтролю в стресових ситуаціях та підвищення рівня екологічності в спілкуванні.

