



# Lumina Emotion 資格認定講座ファクトシート

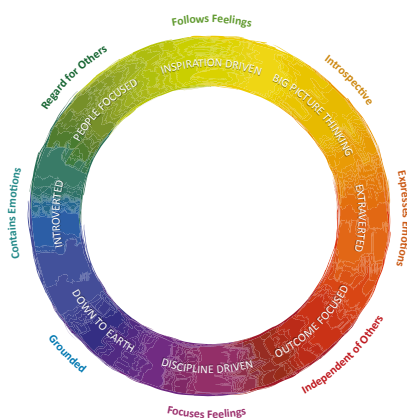
エモーショナルアジリティとは、自分自身や他者の感情を知覚し、評価し、管理する能力または容量であると言えます。この能力は、ストレスの多い状況や対人関係に人がどのように反応するか直接影响到を与えることができます。このポートレートは、長所、課題、過度の拡張、そして感情的に機敏になる方法についての気づきをもたらします。

## ルミナエモーションの概要

ルミナエモーションは、16のエモーショナルクオリティと、エモーショナルアジリティを高めるための具体的な戦略への学習を合理化するプロセスで構成されています。

ルミナエモーションは、あなたの感情、気持ち、行動、そしてそれらが互いにどのように関連しているかを総合的に測定するものです。ルミナエモーションは、性格、EI（こころの知能指数）、そして「感情追求」と呼ばれる主要な感情的影響を統合し、「全人格的」な視点で評価します。

ルミナエモーションポートレートは、私たちの内なる感情や感覚と、日常生活における実際の行動との関係を明らかにするものです。また、環境のニーズに合わせて、特定の行動をどのように調整したり、弱めたりするかなど、独自の行動パターンを調べます。また、自分の強みを発揮しすぎてしまうことで、対人関係の有効性を阻害してしまう可能性にも焦点を当てています。



あなたの8つのエモーショナルスパークは、次のことを教えてください。

感情表現のスタイル

他者に対する感情的態度

構造と目標に関連する感情

好奇心と変化に対する感情の関係

8つの感情追求は、あなたに次のことを教えてください。

環境における脅威への対応

感情的な人生観

情動強度

自己と感情の関係

ストレスと感情の関係

4つのエモーショナルアジリティ

このすべての情報は、個人的かつ専門的な感情の認識と有効性を向上させるため、エモーショナルアジリティプロセスに統合されます。

# ルミナエモーション資格認定講座の例



**i** ルミナエモーション資格認定講座は、様々な形式で受講が可能です。

## 資格認定講座の目的

この資格認定講座終了までに、次のことを体験することができます。

変革をもたらすルミナエモーションを体験

ルミナエモーションのフレームワーク理論と妥当性の理解

プロとしての能力と自信の向上と成長

実践するための行動計画