

Intelligenza Emotiva

al lavoro

Obiettivi

Sviluppare un insieme di capacità, attitudini e qualità personali che permettono di riconoscere e vivere le proprie e altrui emozioni con un elevato livello di consapevolezza, in modo da coltivare una migliore qualità relazionale con sé stessi e con il contesto in cui si agisce, al fine di individuare e mettere in campo azioni e comportamenti più funzionali al raggiungimento di obiettivi, siano questi personali o condivisi.

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare la consapevolezza e la gestione delle emozioni proprie e altrui, sviluppare relazioni costruttive ed accrescere così la funzionalità e l'efficienza dell'apporto individuale all'interno del team di lavoro.

Contenuti

- ✓ *Auto-Consapevolezza Emotiva*: percepire e comprendere le proprie emozioni, i propri schemi emotivi di reazione e i propri copioni comportamentali.
- ✓ *Espressività Emotiva*: esprimere in modo efficace le proprie emozioni.
- ✓ *Consapevolezza Emotiva degli altri*: percepire e comprendere le emozioni e gli stati interni degli altri.
- ✓ *Ragionamento Emotivo-Razionale*: orientare proficuamente il flusso d'informazioni derivanti dalle proprie emozioni nel ragionamento relativo alla presa di decisioni.
- ✓ *Gestione di sé*: mantenere l'autocontrollo sulle proprie emozioni e sui propri impulsi.
- ✓ *Empowerment Emotivo*: influenzare e infondere negli altri stati d'animo, sentimenti ed emozioni positivi.
- ✓ *Self-Control Emotivo*: Gestire in modo efficace forti emozioni.

Metodologia

Partecipazione e interattività saranno stimulate attraverso esercitazioni individuali e di gruppo, role-playing, analisi di casi, e altre metodologie attive.

Tempi: da 1 a 4 giornate