

INTELLIGENZA EMOTIVA

*Consapevolezza, autocontrollo, empatia e
abilità sociali in azienda*

Presenziale Durata

✓ **2 giornate intensive da 8 ore ciascuna**

Quota di partecipazione corso presenziale

✓ **€ 1800+IVA**

OnLine Live training

✓ **4 mezze giornate da 4 ore ciascuna**

Quota di partecipazione corso OnLine Live Training

✓ **€ 1700+IVA**

Intelligenza emotiva

Consapevolezza, autocontrollo, empatia e abilità sociali in azienda

DESTINATARI

Manager, Responsabili e Gestori di team, Project manager e più in generale tutti coloro che desiderano migliorare il proprio stile relazionale al fine di creare un ambiente di lavoro più piacevole ed efficace.

OBIETTIVO DEL CORSO

Per comprendere a cosa serve l'intelligenza emotiva è necessario riconoscere l'importanza delle emozioni nella nostra vita quotidiana e lavorativa. Dalla felicità alla tristezza, dalla paura alla rabbia, ogni emozione ha la capacità di condurci verso una specifica direzione facendoci agire di conseguenza. L'intelligenza emotiva non è altro che un'intelligenza che nasce dalla consapevolezza delle nostre emozioni. E' quella marcia in più, quel mix di comportamento, sensibilità, abilità sociale che fa prendere le decisioni migliori e permette di instaurare rapporti interpersonali duraturi. L'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, la gestione delle emozioni, l'empatia e l'ascolto attivo sono tutte capacità che possono essere allenate; fare questo permette di ottenere numerosi risultati;

avanzare nel nostro sviluppo professionale, ottenere prestazioni elevate, prendere decisioni più consapevoli, migliorare la gestione dei rapporti interpersonali e sviluppare una competenza profonda del lavorare in relazione.

Obiettivi:

- Maturare autoconsapevolezza per guidare la propria crescita professionale
- Allenare l'autocontrollo per lavorare in maniera più efficace ed efficiente
- Sviluppare capacità empatiche, di ascolto attivo e di mediazione
- Approfondire le competenze necessarie per diventare leader esperti

MODALITA'

Il corso prevede l'alternanza di momenti frontali, finalizzati alla trasmissione dei contenuti e alla stimolazione delle riflessioni, ed esercitazioni pratiche che permettono ai partecipanti di ragionare, sperimentare e consolidare i nuovi apprendimenti

PROGRAMMA

Essere consapevoli dei propri vissuti emotivi e maturare un'effettiva consapevolezza di sé:

- Alfabetizzazione emotiva: stati, categorie e scale
- Legame tra sentimenti, comportamenti e prestazione
- Utilizzo pratico ed applicazione del percorso di intelligenza emotiva in 4 fasi
- Radicamento di consapevolezza emotiva con esercitazione
- I propri punti di forza e di debolezza e la fiducia in sé: autovalutazione, feedback e valutazione. Lo strumento del diario
- L'autoconsapevolezza come leva per il proprio sviluppo professionale

Saper esprimere e convogliare correttamente le proprie emozioni: migliorare la gestione di sé

- Mindfulness e attentiveness: allenare l'attenzione mentale
- I trigger emozionali: lavorare sugli impulsi
- Gestire le emozioni:
 - Padronanza di sé e autocontrollo
 - Gestione dello stress

- Allenamento sulle strategie di copying
- Processi decisionali, basi di oggettività e "reflective intelligence"

Coltivare l'empatia: sviluppare consapevolezza sociale

- Empatia: una capacità da allenare
- Identificare il proprio stile empatico e relazionale
- Abilità sociali: influenza, comunicazione, leadership, gestione del conflitto, collaborazione
- L'ascolto attivo: una tecnica assertiva
- Ricevere ed elaborare il messaggio: sintonizzarsi e comprendere l'interlocutore
- Rispondere con la certezza di aver capito: strumenti di ascolto evoluto

Sviluppare intelligenza sociale: migliorare la gestione delle relazioni

- Il proprio impegno
- Valorizzare sé e gli altri
- Leadership efficace che sviluppa relazioni profonde
- Tecniche e capacità di mediazione e negoziazione