

Corso

B.3 – Intelligenza emotiva

Obiettivi

Il corso tende a raggiungere i seguenti obiettivi:

- Conoscenza delle proprie emozioni: ovvero l'autoconsapevolezza, la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta.
- Controllo delle emozioni: ovvero la capacità di controllarle per far sì che esse siano appropriate, senza reprimerle e senza entrare in conflitto frontale con esse e senza neppure, tuttavia, farsene travolgere.
- Riconoscimento delle emozioni altrui: ovvero l'empatia, la capacità di sentire dentro, di percepire e comprendere le emozioni altrui, di avvertire lo stato emotivo dell'altro.
- Gestione delle relazioni: ovvero la capacità di interagire positivamente con le persone, di trattare con efficacia le interazioni, i conflitti, i problemi comunicativi e relazionali con gli altri.
- Motivazione di se stessi: ovvero il motore interno che ci spinge a mettere in atto comportamenti che consentono il raggiungimento dello scopo. La capacità di sviluppare l'efficienza mentale e la comprensione della realtà e di motivarsi in modo globale (con la razionalità e con l'emotività) al raggiungimento di obiettivi e finalità.

Destinatari

Open

Durata

8 ore

Docenza

Leonardo Milani

Psicologo, docente di Psicologia del benessere, Mental Trainer della Pattuglia Acrobatica Nazionale Frece Tricolori, Docente di Leadership interiore presso l'Istituto di Scienze Militari Aeronautiche di Firenze.

Michela Nestori

Formatrice, Emotional Coach, esperta di temi legati alla leadership femminile e allo sviluppo personale. Docente di "Leadership interiore" per l'Istituto di psicologia del benessere. Docente del corso 'Essere Donna' per l'Istituto di psicologia del benessere.

Contenuti

- L'autoconsapevolezza come elemento di successo
- Lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva
- Comprendere le proprie emozioni negative
- Perché spesso siamo ostaggio delle emozioni
- Conoscere le proprie emozioni per gestire se stessi
- La scelta e le decisioni in equilibrio
- L'impatto delle emozioni nella scelta
- La motivazione e il raggiungimento degli obiettivi
- L'empatia per la comprensione delle persone
- La forza del gruppo

Calendario

28 gennaio 2020 – orario 9,00-13,00 / 14,00-18,00

Sede

Confindustria Umbria – Via A. Garofoli, 13-15 Terni

Quote di iscrizione

Aziende associate a Confindustria Umbria	€ 500,00 (IVA esclusa)
Aziende non associate a Confindustria Umbria	€ 640,00 (IVA esclusa)

Lunch e coffee break inclusi nel prezzo

Vuoi più informazioni?

Se non hai trovato i contenuti che cercavi o vorresti personalizzare un corso, contattaci.

Valuteremo assieme la modalità migliore per soddisfare le tue esigenze.

Telefono: 075 582741

Mail: formazione@sfcu.it

Responsabile Tecnico Scientifico: Fabio Casali

Informazioni: Michele Scappini