



BANK&INSURANCE | MANAGEMENT | LANGUAGES | SAFETY | TECHNOLOGY



FORMARE PERSONE OGGI PER GESTIRE PROCESSI ANCHE DOMANI

A.D. Management

Corsi



Corso di Intelligenza Emotiva

L'Intelligenza Emotiva, ovvero la capacità di riconoscere, accogliere e gestire le proprie e le altrui emozioni, è un “parametro” decisivo per determinare la qualità delle relazioni interpersonali e più in generale della nostra vita (tanto professionale quanto privata); il saper coltivare questa attitudine passa innanzitutto da un’apertura verso il proprio mondo emozionale per poi scoprire come esso risuona nell’incontro con l’altro.

MODALITÀ	DURATA	COSTO
AULA	2 giorni	€ 680 +IVA

Contenuti

- Intelligenza emotiva e relazionale
- Mindfulness e consapevolezza come risorse
- Emozioni quali fonti di azione nell’operare organizzativo
- Principi base della Comunicazione Non-Violenta

Metodologia

Il corso si concentra sull’applicazione pratica dei principali concetti dell’Intelligenza Emotiva al lavoro per capire concretamente come migliorare la propria performance professionale; le parti teoriche sono integrate da costanti esercitazioni che stimolano i partecipanti ad attivare e a mettere costantemente in gioco le proprie capacità.

Obiettivi

- Imparare a mappare il proprio “Mondo Emozionale”
- Saper riconoscere gli stati d’animo altrui e l’impatto su se stessi
- Migliorare la gestione della propria sfera emotiva
- Potenziare gli strumenti atti a gestire situazioni conflittuali e improduttive