



L'INTELLIGENZA EMOTIVA E LA GESTIONE DELLO STRESS

Il corso propone tecniche e strumenti per valutare e gestire i propri livelli di ansia e stress e trasformarli in risorse personali. In particolare, si analizza quanto la consapevolezza del proprio stato emotivo (IE) possa essere utile nella gestione dei conflitti interpersonali.

Metodologia

Il corso è suddiviso in tre momenti, durante i quali i partecipanti sono supportati:

- nel prendere coscienza dei fattori che scatenano il "proprio" stress; delle cause e delle conseguenze a livello fisico, umorale, emozionale, comportamentale; del proprio livello di *burnout*;
- nell'imparare a gestire lo stress attraverso l'eliminazione delle cause, i cambiamenti del significato, le tecniche di rilassamento, lo sviluppo di strategie di modellamento efficaci;
- nell'acquisire consapevolezza circa l'importanza del quoziente emotivo rispetto al quoziente intellettuale e di come le esperienze che viviamo influenzino emotivamente il percorso personale e professionale.

Riconoscere queste emozioni e imparare a gestirle al meglio consente di costruire relazioni efficaci.

Contenuti

- Definizione di stress e cause scatenanti
- Tratti di personalità a rischio
- Le emozioni paralizzanti e le credenze limitanti
- Definizione di Intelligenza Emotiva e analisi delle emozioni
- L'ascolto attivo delle proprie emozioni
- Definizione di obiettivi realizzabili
- Intelligenza emotiva e leadership
- La corretta negoziazione
- Esercitazioni e proiezioni di filmati

Docenti

Margherita Cicchetti, Giovanni Brusasca

Durata del corso

2 giorni

Sede del corso

Milano, Bologna, Torino, Padova

Per informazioni e iscrizioni

Margherita Cicchetti

338 88 35 232 | info@emmecistudio.net

emmecistudio
FORMAZIONE & COMUNICAZIONE