

# C123 - Intelligenza Emotiva sul Lavoro

## Obiettivo del corso

Il corso sviluppa competenze di intelligenza emotiva per migliorare autoconsapevolezza, gestione delle emozioni e relazioni professionali, fornendo strumenti pratici per motivazione, resilienza ed empatia e strategie per applicarle efficacemente anche in team.

## Argomenti principali

- Fondamenti dell'Intelligenza Emotiva: Definizione e componenti dell'intelligenza emotiva e il modello di Goleman
- Test di autovalutazione delle competenze emotive
- Autoconsapevolezza Emotiva
- Esercizi pratici di identificazione emotiva
- Autoregolazione Emotiva
- Simulazioni interattive di situazioni critiche
- Motivazione e Resilienza: Trasformare gli ostacoli in opportunità
- Esercizi di reframing cognitivo
- Empatia nel Contesto Professionale: Sviluppare sensibilità verso le emozioni altrui
- Gestire le Relazioni con l'Intelligenza Emotiva
- Simulazioni di conversazioni difficili
- Intelligenza Emotiva nei Team
- Esercizi di gruppo virtuali
- Autovalutazione finale
- Piano di Sviluppo Personale: Creazione di un piano d'azione personalizzato
- Strumenti di misurazione dei progressi

Durata: 4 ore

