

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

- **Modulo 1: Fondamenti dell'Intelligenza Emotiva**
 - Definizione e componenti dell'intelligenza emotiva
 - Il modello di Goleman applicato al contesto lavorativo
 - Test di autovalutazione delle competenze emotive
- **Modulo 2: Autoconsapevolezza Emotiva**
 - Riconoscere le proprie emozioni e i loro trigger
 - Linguaggio emotivo e alfabetizzazione emotiva
 - Esercizi pratici di identificazione emotiva
- **Modulo 3: Autoregolazione Emotiva (30 min)**
 - Tecniche di gestione dello stress e delle emozioni negative
 - Strumenti per il controllo delle reazioni impulsive
 - Simulazioni interattive di situazioni critiche
- **Modulo 4: Motivazione e Resilienza**
 - Automotivazione e pensiero positivo
 - Trasformare gli ostacoli in opportunità
 - Esercizi di reframing cognitivo
- **Modulo 5: Empatia nel Contesto Professionale**
 - Sviluppare sensibilità verso le emozioni altrui
 - Tecniche di ascolto empatico
 - Casi studio interattivi
- **Modulo 6: Gestire le Relazioni con l'Intelligenza Emotiva**
 - Comunicazione emotivamente intelligente

- Dare e ricevere feedback costruttivo
- Simulazioni di conversazioni difficili
- **Modulo 7: Intelligenza Emotiva nei Team**
 - Creare un clima emotivamente positivo
 - Gestire conflitti con intelligenza emotiva
 - Esercizi di gruppo virtuali
- **Modulo 8: Piano di Sviluppo Personale**
 - Autovalutazione finale
 - Creazione di un piano d'azione personalizzato
 - Strumenti di misurazione dei progressi

Durata: 4 ore