

Intelligenza emotiva ed efficacia personale

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, ovvero la capacità di percepire, comprendere e regolare i propri stati d'animo e le proprie emozioni, è uno dei fattori chiave in grado di favorire e spiegare performance eccellenti nella vita professionale.

Il corso ha l'obiettivo di guidare i partecipanti verso una maggior auto consapevolezza e fornire strumenti per il miglioramento della propria efficacia personale e professionale.

Destinatari

Dirigenti, Manager, Esperti e tutti coloro che gestiscono collaboratori e gruppi di lavoro.

Metodologia Didattica

Metodologia.

Durata: 2 giorni

Obiettivi

- Supportare i partecipanti nello sviluppo della performance professionale attraverso una gestione efficace delle proprie emozioni
- Comprendere, sperimentare e valorizzare il ruolo delle emozioni nel contesto di lavoro e nello sviluppo dell'autoefficacia
- Accrescere il livello di consapevolezza emozionale come strumento per migliorare l'efficacia personale e professionale
- Sviluppare la capacità di interpretare e affrontare i cambiamenti lavorativi con flessibilità, considerandoli in termini di opportunità.

- Il modello dell'Intelligenza Emotiva: consapevolezza, gestione e utilizzo delle emozioni
- Intelligenza Emotiva e consapevolezza di sé:
 - lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva per il miglioramento della performance
 - comprendere le proprie emozioni nelle relazioni con collaboratori, colleghi, clienti
 - come funziona il nostro cervello: gli automatismi emotivi
 - riconoscere i propri sentieri emozionali e i loro effetti nelle relazioni interpersonali
- L'autoconsapevolezza come elemento di successo della performance:
 - riconoscere le proprie emozioni al lavoro
 - attenzione e ascolto
 - conoscere le proprie risorse interiori, le abilità e i propri limiti
 - il modello della consapevolezza limitata di Johari nei contesti di lavoro
 - individuare le strade per migliorare la propria performance
- Conoscere le emozioni per saperle gestire:
 - il percorso seguito dalle emozioni nelle relazioni professionali
 - dalla reazione all'azione
 - la tecnica stop – analisi – decisione
 - individuare l'approccio nella gestione degli stati emotivi al lavoro.

Programma

- Le emozioni nel contesto di lavoro:
 - ruolo e funzioni delle emozioni nei contesti di lavoro
 - come le emozioni influenzano la performance e le relazioni professionali
 - l'Intelligenza Emotiva al lavoro
 - l'influenza delle emozioni sulla bottom line
- Le emozioni:
 - definizione, modalità di funzionamento e tipologie
 - lo stile di gestione emotiva
 - competenza emotiva e autoefficacia

