

L'Intelligenza Emotiva al Lavoro

02 GIORNI

OBIETTIVI

Questo seminario presenterà in forma semplice e pratica gli elementi dell'Intelligenza emotiva con l'obiettivo di rendere i partecipanti sempre più consapevoli dei propri vissuti emotivi, e di come essi influenzano il nostro lavoro e la vita privata, al fine di averne un sempre maggiore controllo. Saper riconoscere negli altri i medesimi vissuti riuscendo a relazionarsi in maniera più efficace.

A conclusione del seminario i partecipanti saranno a conoscenza delle tecniche per aumentare il proprio quoziente emotivo e quello dell'azienda in cui svolgono le loro funzioni, dimostrando un'efficienza migliore sul lavoro e collaborando a creare un ambiente più gradevole.



*"Spesso le idee
si accendono l'una con l'altra,
come scintille elettriche"*

FRIEDRICH ENGELS

PROGRAMMA

L'intelligenza emotiva

- > Le origini e la definizione
- > Ragione e passione: due mondi da unire
- > Passione come ragione
- > Menti, corpi, emozioni
- > Il flusso del sentimento
- > La tastiera emotiva

Emozione e cognizione

Il sistema limbico e la sua importanza nella gestione dei nostri comportamenti

- > L'amigdala: la gloriosa "mandorla" del comportamento emotivo
- > Raggiungere l'equilibrio tra emozione e pensiero

La consapevolezza emotiva

- > La percezione interiore
- > Il legame tra sentimenti, comportamenti e parole
- > Il legame tra sentimenti e prestazione
- > La consapevolezza dei propri obiettivi
- > L'attenzione è la nostra risorsa più preziosa

I motivi di uno studio sull'intelligenza emotiva

- > L'importanza dell'intelligenza emotiva sul lavoro
- > La realizzazione di prestazioni eccellenti
- > Il risultato della competenza emotiva
- > Le emozioni sono contagiose
- > La competenza ai vertici aziendali

Competenze personali e autovalutazione

- > Consapevolezza del sé
- > Padronanza di sé e autocontrollo
- > Motivazione e automotivazione

Competenze interpersonali

- > Social skills
- > Leadership
- > Empatia

Innovazione e adattabilità

- > Le risposte flessibili al cambiamento
- > La proposta d'idee e soluzioni originali
- > Prospettive inedite
- > La capacità di gestire molteplici richieste

L'intelligenza emotiva al lavoro

- > Impegno
- > Iniziativa e ottimismo
- > Come migliorare le relazioni con il supervisore e con i colleghi
- > Valorizzazione degli altri
- > L'influenza del proprio comportamento
- > Far leva sulla diversità
- > Superare atteggiamenti negativi
- > L'intelligenza emotiva del gruppo
- > Miti e confusione sull'intelligenza emotiva

Intelligenza emotiva e talento nella leadership

- > La leadership come fonte di energia
- > Innescare e gestire il cambiamento
- > Il leader della trasformazione
- > Negoziare e risolvere i conflitti
- > Gestire i conflitti con creatività
- > Incrementare la collaborazione



PARTECIPANTI



Tutti coloro che, sul lavoro, sentono la necessità d'imparare a sentirsi meglio e ad essere più efficienti nelle loro relazioni interpersonali.

EDIZIONI

2020

Milano, 10-11 Febbraio


Milano, 4-5 Maggio

Milano, 28-29 Settembre

Milano, 14-15 Dicembre

ISCRIZIONI

 SINGOLA € 1.315 (+IVA)
per l'iscrizione di un partecipante

 MULTIPLA -15% a persona per:
• 2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
• 9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi a diversi corsi a catalogo

COME ISCRIVERSI

 +39 02 38010666

 +39 02 38010871

 www.scuoladipaloalto.it

 informazioni@paloaltoscuola.it