

# 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

2019

Milano, 25-26 Marzo


Milano, 6-7 Giugno

Milano, 30 Settembre 1 Ottobre


Milano, 9-10 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](http://www.scuoladipaloalto.it)

 [informazioni@paloaltoscuola.it](mailto:informazioni@paloaltoscuola.it)