



C25 - INTELLIGENZA EMOTIVA PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE

Gestire le emozioni per avere comportamenti e relazioni efficaci

1 GIORNO - MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE: PRESENZIALE A MILANO E/O VIRTUAL CLASSROOM

date

quote di partecipazione IVA esclusa

16 aprile 2026 | 19 giugno 2026

Singola: 525 € - Multipla: 475 €

Questo corso mira a fornire ai partecipanti le competenze e le strategie necessarie per sviluppare l'intelligenza emotiva e migliorare le performance, al fine di favorire il benessere personale e professionale.

A CHI È RIVOLTO

- Responsabili di Area e Funzioni
- Team leader, Project Manager
- Persone che desiderano migliorare la propria intelligenza emotiva

APPRENDERETE A...

- Essere consapevoli delle proprie emozioni
- Gestire con misura ed equilibrio gli stimoli quotidiani
- Acquisire strumenti per gestirle
- Aumentare l'automotivazione per stare meglio con sé stessi e relazionarsi con gli altri in momenti di fretta e cambiamento

ESERCITAZIONI, PROGETTI E CASE STUDIES

- Test di autodiagnosi
- Analisi dei casi dei singoli partecipanti
- Piano di sviluppo personale

I PLUS:

Il corso sarà strutturato in modo interattivo, combinando presentazioni teoriche, esercitazioni pratiche, sessioni di coaching individuale e discussioni di gruppo per favorire l'apprendimento attivo e l'applicazione dei concetti nell'ambiente lavorativo e personale



C25 - INTELLIGENZA EMOTIVA PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE

PROGRAMMA

CONOSCERE CON LE EMOZIONI

Concetti di Base dell'Intelligenza Emotiva

- Definizione di intelligenza emotiva e i suoi componenti
- Importanza dell'intelligenza emotiva nel contesto personale e professionale
- Identificazione delle competenze chiave dell'intelligenza emotiva

Consapevolezza Emotiva e Autogestione

- Sviluppo della consapevolezza delle proprie emozioni
- Tecniche di autogestione dello stress e dell'ansia
- Strategie per mantenere la calma e la chiarezza mentale anche sotto pressione

Gestione delle Relazioni ed Empatia

- Sviluppo delle abilità di comunicazione empatica
- Costruzione e mantenimento di relazioni positive
- Tecniche per gestire i conflitti in modo costruttivo

Applicazione pratica dell'intelligenza emotiva per migliorare le performance

- Autoconsapevolezza: saper riconoscere le proprie emozioni e accettarle
- Gestione di sé: modalità di gestione delle emozioni tossiche per rendere più efficace il processo di presa di decisioni
- Motivazione: utilizzare le emozioni per risollevare la propria motivazione e individuare le leve per aiutare i collaboratori a gestire al meglio la loro
- Empatia: saper "risuonare" all'emozione dell'interlocutore e farsi riconoscere come un interlocutore affidabile
- Intelligenza sociale: utilizzare gli strumenti di comunicazione più coerenti con il messaggio e l'interlocutore per stabilire sintonia e innescare un processo di reciproca comprensione

Creazione di un Piano di Sviluppo Personale

- Discussione finale sull'apprendimento e i progressi raggiunti durante il corso
- Identificazione degli obiettivi personali di sviluppo dell'intelligenza emotiva
- Sviluppo di un piano di azione personalizzato