



Best

Intelligenza emotiva e gestione dello stress

Governare le emozioni per mantenere relazioni positive in azienda

 Presenziale

Durata : 2 giorni (16 Ore)

WebCode : 1.2.6

A catalogo in azienda : Su richiesta

Le emozioni sono una componente centrale in qualunque ruolo lavorativo. Imparare a riconoscerle e a gestirle, soprattutto in situazioni di tensione, è fondamentale sia per mantenere relazioni positive con i propri colleghi e collaboratori, sia per mantenere il presidio dei propri obiettivi e delle proprie performance. Il corso fornisce strumenti utili sia per prevenire lo stress sia per gestire i momenti in cui sperimentiamo una sensazione di perdita di controllo della situazione che viviamo.

[Questo corso è disponibile anche nella versione arricchita da contenuti digitali. Scopri il corso 4REAL.](#)

Obiettivi del corso

- Riconoscere e gestire le emozioni
- Individuare i fattori generatori di stress e gli impatti sui comportamenti
- Sperimentare tecniche di rilassamento applicabili nella propria quotidianità
- Focalizzare le risorse personali per gestire lo stress
- Acquisire strumenti per affrontare la tensione sperimentata in ambito professionale
- Sviluppare tecniche di auto controllo e di gestione della relazione per contenere lo stress vissuto con alcuni interlocutori

A chi è rivolto

- Manager
- Team leader
- Tutti coloro che desiderano acquisire maggiore consapevolezza emozionale e gestire il proprio stress attraverso metodi pratici applicabili alla propria quotidianità professionale

Programma

Le emozioni ed il loro ruolo nel contesto lavorativo

- L'intelligenza emotiva: cos'è e quali competenze richiede
- Acquisire consapevolezza emozionale
- Gestire le emozioni negative: rabbia, preoccupazione, ansia, apatia, demotivazione

Emozioni e stress

- Il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni
- Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico
- Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- Saper diagnosticare il proprio livello di stress

- Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti
- Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere quando si rivelano inefficaci e perché
- Rispondere ai propri bisogni per diminuire lo stress
- Imparare a rilassarsi intellettualmente, fisicamente ed emotivamente
- Utilizzare le tecniche di rilassamento per sentirsi distesi e per gestire le “emergenze emotive”

Costruire relazioni positive con gli altri

- Quali rapporti possono essere fonte di stress
- Cosa sono le “risposte emotive”
- Come gestire i momenti difficili: fare e ricevere delle critiche, dire di no, esplicitare delle richieste
- Le tecniche di ascolto per instaurare un clima positivo

Stress gestione del tempo e nuove tecnologie

- Come può una errata gestione del tempo aumentare il nostro livello di stress
- Suggerimenti per migliorare la propria gestione del tempo

Definire e mettere in opera una propria strategia di benessere

- Definire il proprio piano d'azione
- Mettere a punto il proprio metodo personale “antistress”

Esercitazioni

- Autodiagnosi: conoscere il proprio rapporto con lo stress
- Esercitazioni su casi e autocasi
- Piano d'azione personale

TEST DI AUTOVALUTAZIONE



Come reagisci sotto pressione? Le emozioni hanno un'influenza rilevante sulle tue azioni e relazioni lavorative oppure riesci sempre a mantenere un atteggiamento equilibrato? Misura il tuo livello di percezione dello stress e ottieni suggerimenti su come gestire le situazioni più difficili! Vai al [test di autovalutazione Cegos](#).

Date e sedi 2020

Milano

dal 21 set al 22 set

dal 19 nov al 20 nov

Online

dal 22 ott al 23 ott

Bologna

dal 12 nov al 13 nov

Roma

dal 16 nov al 17 nov