



Best

Intelligenza emotiva e gestione dello stress

Governare le emozioni per mantenere relazioni positive in azienda

 Présentiel / A distance

Durata : 2 giorni (16 Ore)

WebCode : 1.2.6

Packaged : Su richiesta

Customized : 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 in edizione online. A seconda delle esigenze didattiche le edizioni in virtual classroom possono riportare variazioni in programmi, esercitazioni, presentazioni e flusso d'aula. [Scopri il flusso del corso online](#)
- [Questo corso è inoltre disponibile anche in edizione 4REAL, arricchita da contenuti digitali. Scopri di più](#)

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

Edizione Virtual

Tra la prima sessione di aule virtuali (ore 9-12.30 e 14-17) e la seconda che si terrà a distanza di 4 giorni, verranno proposte ai partecipanti ESERCITAZIONI da svolgere in autonomia.

PROGRAMMA COMPLESSIVO

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
- Esercitazione online: self assessment

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”
- Esercitazione online: autodiagnosi - conoscere il proprio rapporto con lo stress

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
- Esercitazione online: sperimentazione delle tecniche di ascolto

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
- Esercitazione online: analisi in sottogruppi di casi e autocasi

Definire e mettere in opera una propria strategia di benessere

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

Date e sedi 2021

Online

dal 21 ott al 22 ott

dal 15 nov al 19 nov **Edizione garantita**

dal 15 nov al 15 nov

dal 19 nov al 19 nov

Milano

dal 18 nov al 19 nov