


Connettersi con le proprie emozioni

Comprendere ruolo e dinamica delle proprie emozioni

 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)
Durata online : 2 giorni (13 Ore)

Open : 1.670,00 € +IVA
Packaged in azienda : 3.680,00 € +IVA +10% di
Project Management (Quota riferita ad un gruppo
di 10 pax max)
Customized : Su richiesta

WebCode: 8449

Questo corso aiuta a comprendere meglio il ruolo delle emozioni nelle relazioni e il loro funzionamento.

Nelle nostre interazioni con gli altri, le emozioni giocano un ruolo importante, che lo riconosciamo o meno. L'**intelligenza emotiva**, così come la **razionalità**, svolge un ruolo importante nel pensiero, nelle **relazioni** e nel **processo decisionale**.

Questo corso aiuta a sviluppare l'intelligenza emotiva. Saper riconoscere e gestire le emozioni aiuta a sviluppare la consapevolezza di sé e la comprensione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni, migliorando anche la capacità di ascoltare quelle degli altri.

A chi è rivolto

- Executive
- Manager
- Project Manager
- Assistenti
- Tecnici
- Chiunque voglia migliorare le relazioni professionali e aumentare la propria efficacia

Programma

Prima del corso

Attività di apprendimento digitale per prepararsi al corso e alla sua attuazione:

- Definire gli obiettivi della formazione
- Effettuare un self-assessment delle proprie competenze

Durante - Sessione di gruppo

1 - Conoscere meglio se stessi e le proprie emozioni

- Misurare il quoziente emotivo
- Identificare i rischi e gli effetti di una gestione inefficace delle emozioni

2 - Capire come funzionano le emozioni

- Scoprire le emozioni essenziali
- Comprendere la logica delle emozioni: attivazione - emozione - bisogno. Identificare le disfunzioni emotive apprese

3 - Sfruttare le emozioni

- Esprimere le emozioni attraverso una comunicazione positiva. Ascoltare le emozioni degli altri con empatia
- Imparare a rilassarsi - intellettualmente, emotivamente e fisicamente

Dopo

Attività di apprendimento digitale per facilitare l'applicazione di quanto appreso sul posto di lavoro:

- Strumenti pronti all'uso
- Programma di esercitazioni via e-mail

Valutazione

Un questionario online per valutare le competenze acquisite.



Obiettivi del corso

- Scoprire il ruolo delle emozioni nelle relazioni
- Sviluppare l'apertura emotiva
- Attuare un programma personalizzato per la gestione delle emozioni



Esercitazioni

Questo corso si concentra sull'applicazione delle competenze in situazioni di lavoro, combinando i vantaggi della formazione di gruppo con attività di apprendimento digitale individuale per una maggiore efficacia.



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 6 lug al 9 lug

- dal 6 lug al 6 lug
- dal 9 lug al 9 lug

dal 1 dic al 4 dic

- dal 1 dic al 1 dic
- dal 4 dic al 4 dic