

# INTELLIGENZA EMOTIVA

## Riconoscere, Utilizzare, Comprendere e Gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni

La quotidianità è costellata di esperienze emotive: se ne vivono oltre 500 al giorno, ma si è coscienti solo di una piccola frazione. Tuttavia, esse danno un tono a ogni interazione: questa consapevolezza porta a capire la necessità di esplorare le emozioni sul posto di lavoro, motivo per cui l'intelligenza emotiva è diventata un'abilità chiave di aziende e leader che, se coltivata attraverso programmi ad hoc, può migliorare anche del **70%**. Inserita tra le prime 10 competenze richieste entro il 2020 dal World Economic Forum, ricercata dai recruiter e incoraggiata dagli imprenditori: l'**intelligenza emotiva** riveste sempre più importanza nel mondo del lavoro.

## I Quattro Pilastri dell'Intelligenza Emotiva

**Autoconsapevolezza**

**Autogestione**

**Consapevolezza sociale**

**Gestione delle relazioni**



Abbiamo identificato quattro percorsi formativi per incoraggiare le aziende del panorama Italiano ad entrare a contatto con tematiche strettamente correlate all'argomento tramite il finanziato - **DURATA 16 ORE**

**GESTIONE DEI CONFLITTI - Il Conflitto Come Strumento di Crescita**

**LA TRIANGOLAZIONE NEL GRUPPO DI LAVORO - Il Capro Espiatorio**

**GESTIONE DELLO STRESS - La Sindrome di Burnout nei luoghi di lavoro**

**I PILASTRI DELLA COMUNICAZIONE - Verbale, Non Verbale, Paraverbale**

# GESTIONE DEI CONFLITTI

## Il conflitto come strumento per la crescita del Team

### DESCRIZIONE



I conflitti in azienda non sono certo una rarità. Divergenze di opinione e discussioni animati sono aspetti inevitabili nella maggior parte degli ambienti di lavoro. Ma il conflitto se gestito stimola la ricerca di soluzioni creative, il cambiamento, apre la mente a nuove prospettive, può rappresentare una fonte preziosa di cambiamento organizzativo e personale.

**Durata 16 ORE**

### Gestione dei Conflitti - il conflitto come strumento di crescita

#### OBIETTIVI DEL PERCORSO

Le nostre azioni sono guidate da: obiettivi personali, motivazioni, aspettative, caratteristiche di personalità. E sono questi aspetti di noi stessi che ci permettono la gestione dei conflitti nei gruppi di lavoro. Il Percorso ha come obiettivo quello di lavorare sulla propria consapevolezza del conflitto, riconoscerlo e utilizzarlo quale funzione significativa nel raggiungimento di un obiettivo condiviso

#### PROGRAMMA DEL CORSO

- Che cosa significa conflitto
- Competenze funzionali soft skills
- Significato di intelligenza emotiva, emozioni sentimenti impulsi e stati d'animo
- Il riconoscimento dell'altro, concetto di alterità
- L'aggressività passiva e la triangolazione
- La tecnica del win to win
- Imparare l'assertività e l'empatia

# LA TRIANGOLAZIONE NEL GRUPPO DI LAVORO

## Il Capro Espiatorio

### DESCRIZIONE



Il triangolo è l'elemento base e strutturante della famiglia intesa come un sistema emotivo relazionale. Darsi un alfabeto comune per non inciampare nella ricerca del capro espiatorio invece della vera risoluzione del problema che blocca la crescita aziendale funge da traino per il raggiungimento dei risultati singoli e del team

**Durata 16 ORE**

### La Triangolazione Nel Gruppo di Lavoro - Il Capro Espiatorio

#### OBIETTIVI DEL PERCORSO

Comprendere, scoprire ed analizzare i processi di triangolazione presenti in un gruppo di lavoro. Sfruttare gli elementi positivi della triangolazione (se presenti) in funzione del benessere aziendale con particolare attenzione al benessere singolo in funzione dell'accesso al proprio potenziale personale per un gruppo di lavoro sano ed efficace

#### PROGRAMMA DEL CORSO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concetto di relazione triadica</li> <li>• Significato di intelligenza emotiva, emozioni sentimenti impulsi e stati d'animo</li> <li>• La manipolazione delle masse</li> <li>• Come avviene la triangolazione</li> <li>• I sottogruppi o gruppetti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformarsi, la pressione del gruppo</li> <li>• La comunicazione all'interno dei gruppi, linguaggio non verbale di complicità</li> <li>• Gestire le detriangolazioni, la figura del leader</li> <li>• Il ruolo del capro espiatorio</li> </ul> |
|---|---|

# GESTIONE DELLO STRESS CORRELATO

## La Sindrome di Burnout nei luoghi di Lavoro

### DESCRIZIONE



L'esaurimento emotivo colpisce più spesso le persone che lavorano nelle professioni di aiuto ma è tipico anche di chi si ritrova schiacciato tra mille impegni di lavoro e familiare (le donne risultano più a rischio). I segnali? Ridotta produttività, tendenza a considerare le persone come oggetti e sensazione di perdita di significato della propria attività.

**Durata 16 ORE**

### Gestione dello Stress Correlato- La Sindrome di Burnout nei luoghi di Lavoro

#### OBIETTIVI DEL PERCORSO

L'obiettivo del percorso ha come fine quello di analizzare e identificare i principali responsabili dello stress ed all'esaurimento emotivo, come prevenirlo e come differenziare le proprie abitudini per evitarlo o trattarlo in maniera efficace e funzionale

#### PROGRAMMA DEL CORSO

- Conoscere il significato dello stress lavoro correlato e la sindrome di burnout.
- Percorso tra il D.lgs 81/08 (stress lavoro correlato) e la sindrome di burnout, dal passato al presente
- Conoscere gli strumenti pratici legati al D.lgs 81/08 per il monitoraggio e la gestione dello stress lavoro correlato
- La cultura della sicurezza come strumento per gestire le dinamiche stressogene nel gruppo di lavoro
- Significato di intelligenza emotiva, emozioni sentimenti impulsi e stati d'animo
- Come utilizzare l'intelligenza emotiva per la gestione dello stress lavoro correlato e il burnout



# I PILASTRI DELLA COMUNICAZIONE

## Verbale, Non Verbale, Paraverbale e Microespressioni

### DESCRIZIONE



La nostra mappa non è il territorio. Spesso diamo per scontato che la nostra visione delle cose sia univoca ma ci dimentichiamo quanto la nostra visione del mondo sia intrinseca al nostro modo di interpretare e dare significato a quanto ci accade. Tramite la comunicazione diamo espressione alle parole. Come possiamo farlo al meglio?

**Durata 16 ORE**

### I Pilastri della Comunicazione - Verbale, Non Verbale, Paraverbale..

#### OBIETTIVI DEL PERCORSO

Le parole hanno un peso..ma nella comunicazione incidono solo il 7%  
 Si comunica sempre e noi siamo i responsabili della nostra comunicazione. Il percorso ha l'obiettivo di sviscerare i principi della comunicazione allenandosi nel migliorare il proprio impatto comunicativo verso l'interlocutore rendendolo efficace e coinvolgente

#### PROGRAMMA DEL CORSO

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Significato di intelligenza emotiva, emozioni sentimenti impulsi e stati d'animo</li> <li>• I tipi di comunicazione: Comunicazione verbale, para verbale non verbale e le microespressioni</li> <li>• Concetto di intersoggettività e dialogo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aggressività passiva e la triangolazione</li> <li>• Come interpretiamo l'altro, persona o ruolo</li> <li>• Gli schemi di significato</li> <li>• Imparare l'assertività e l'empatia</li> </ul> |
|---|--|

## Modulo di Richiesta Corso

Compilare ed inviare via email [formazioneformablu@hotmail.it](mailto:formazioneformablu@hotmail.it)

Io sottoscritto Sig / Sig.ra \_\_\_\_\_

Riferimento Interno per le attività di Formazione dei dipendenti della Azienda

(Ragione Sociale) \_\_\_\_\_

con Sede in Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Rif. Telefonico \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Numero Dipendenti Totali \_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|

AREA	CORSO	DIPENDENTI
AREA INFORMATICA		
AREA LINGUE STRANIERE		
AREA RISORSE UMANE		
AREA RISORSE UMANE - Umanistica		
MARKETING & VENDITE		
AMMINISTRAZIONE & LEGALE		
SICUREZZA & QUALITA'		

Luogo \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_