

PERCORSI

DI FORMAZIONE 2021

Finanziati da Ebit Milano



Intelligenza emotiva e gestione dello stress

3 – 10 – 22 giugno 2021 dalle 14:00 alle 18:00

1 luglio 2021 dalle 09:00 alle 13:00 **durata 16 ore**

Gestire con intelligenza le emozioni in azienda significa quindi imparare a comprendere e gestire le motivazioni che determinano azioni e comportamenti in noi e nei nostri collaboratori o colleghi.

Obiettivi e Competenze

Accanto al quoziente d'intelligenza (espressione della logica, della razionalità e della rapidità tecnica e mentale dell'individuo) esiste il quoziente emotivo, che si esprime nell'intelligenza relazionale e nell'empatia.

Il percorso formativo di Intelligenza Emotiva e la gestione dello stress ha come obiettivo quello di permettere ai partecipanti di conoscere l'intelligenza emotiva e l'intelligenza razionale, di comprendere e gestire le emozioni proprie e dei propri collaboratori/colleghi, di individuare e interpretare i propri sentieri emotivi (pattern), di imparare a gestire le situazioni critiche e i conflitti e a gestire lo stress, di imparare ad ascoltare in modo empatico, di approfondire e migliorare la conoscenza individuale delle proprie potenzialità, di sviluppare capacità di lavoro in gruppo.

Contenuti

- Definizione dello stress e cause scatenanti;
- Autodiagnosi situazionale e tratti di personalità a maggiore rischio di stress;
- Le emozioni paralizzanti e le credenze limitanti;
- I rimedi individuali per la gestione dello stress;
- La gestione del proprio tempo e delle priorità;
- L'intelligenza emotiva: definizione, il sistema limbico e l'analisi delle emozioni;
- L'ascolto attivo anche delle proprie emozioni: le percezioni interne, emozione/razionalità;
- Gli obiettivi: come trasformare i propri "desideri" in obiettivi realizzabili.

Il corso si terrà in modalità Webinar

Le iscrizioni online, a cura dell'Ufficio Risorse Umane o della Direzione, dovranno pervenire entro 10 giorni lavorativi dalla data di inizio del corso e saranno raccolte fino ad esaurimento posti disponibili.

Il corso è interamente finanziato da Ebit Milano ed è rivolto ai dipendenti delle aziende del comparto turistico in regola con i versamenti all'ente.

Ebit Milano s' impegna ad erogare i corsi di formazione al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto

Per informazioni visitare il sito www.ebitmilano.it o la pagina Facebook oppure contattare la segreteria di Ebit Milano al numero 02 58370715.



Ente Bilaterale dell'Industria Turistica

– Via Chiaravalle, 8 – 20122 Milano CF. 05842830969