



Gestione dello stress e resilienza

14 Marzo dalle 9 alle 18 Durata 8 ore

Come gestire con intelligenza le emozioni in azienda

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. 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

- Permettere ai partecipanti di conoscere l'intelligenza emotiva e l'intelligenza razionale.
- Di comprendere e gestire le emozioni proprie e dei propri collaboratori/colleghi.
- Individuare e interpretare i propri sentieri emotivi (pattern).
- Imparare a gestire le situazioni critiche e i conflitti e a gestire lo stress.
- Imparare ad ascoltare in modo empatico.
- Approfondire e migliorare la conoscenza individuale delle proprie potenzialità.
- 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, saranno raccolte fino ad esaurimento posti disponibili. Il corso verrà erogato al raggiungimento di almeno 6 iscritti

Il corso è interamente finanziato da EbitMilano 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 oppure contattare la segreteria di Ebit Milano al numero 02 58370715.