

FORMAZIONE PROFESSIONALE

CORSI 2026

FINANZIATI DA EBIT MILANO

Intelligenza Emotiva

**Intelligenza Emotiva,
autoefficacia e self leadership per
una corretta gestione dello stress**

5 e 12 Maggio 2026
dalle 9 alle 18 Durata 16 ore

Il percorso formativo di Intelligenza Emotiva, autoefficacia e self leadership per una corretta 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 di stress e cause scatenanti;
- Test di autovalutazione dello stress;
- Le credenze limitanti e le credenze abilitanti;
- Euristiche e bias cognitive;
- Le emozioni primarie e il ciclo delle emozioni;
- L'intelligenza emotiva (Teoria di Goleman);
- Pensiero creativo, laterale e divergente;
- La gestione del proprio tempo e delle priorità;
- Locus of control: interno ed esterno;
- Ascolto attivo ed ascolto empatico;
- Leadership e self leadership;
- Autoefficacia (secondo Bandura);
- Gestione della crisi e corretta negoziazione.

Obiettivi e Competenze:

- 1) Autoconsapevolezza: sapere cosa sento e perché lo sento.
- 2) Autogestione: gestire le emozioni stressanti e individuare le emozioni positive.
- 3) Consapevolezza sociale: riconoscere ed empatizzare con le emozioni altrui.
- 4) Gestione delle relazioni: lavorare efficacemente con gli altri, risolvere i conflitti, ispirare e motivare.

Target:

Il corso è dedicato a tutti coloro che desiderano migliorare la propria capacità di gestire lo stress e promuovere il benessere personale e professionale, acquisendo competenze pratiche per affrontare in modo efficace le sfide quotidiane, migliorare le relazioni interpersonali e promuovere un clima lavorativo positivo.

Le iscrizioni online, a cura dell'Ufficio Risorse Umane o della Direzione, dovranno pervenire entro 7 giorni lavorativi dalla data di inizio del corso e saranno raccolte fino ad esaurimento posti disponibili.

**Il corso si terrà in PRESENZA
presso AGSG - Corso Buenosaires 77 Milano**

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 oppure

contattare la segreteria di Ebit Milano al numero 02 58370715-739 o scrivere a formazione@ebitmilano.it