

Intelligenza emotiva e gestione delle emozioni

**Costo**

Apagamento

Durata

8 ore

Sede

Online

Settori

Gestione risorse umane

Destinatari

Imprese, Persone

Tipologie

Per occupati

Termine iscrizioni

12/03/2026

Data inizio

19/03/2026

Data fine

26/03/2026



Obiettivi

Nel mondo del lavoro le emozioni giocano un ruolo decisivo nelle nostre relazioni e nelle nostre performance. Discussioni improvvise, colleghi molto diversi da noi, personale non collaborativo, situazioni cariche di stress: tutto questo consuma energie e rende più difficile dare il meglio di sé stessi. L'intelligenza emotiva ci offre una via d'uscita: imparare a leggere le situazioni e ciò che suscitano nel nostro animo, gestirle con consapevolezza e trasformarle in opportunità. I partecipanti impareranno e riconoscere le emozioni, disinnescarle quando necessario e usarle per guidare sé stessi e gli altri verso la composizione di ogni controversia.

Risultati attesi:

- Comprendere e gestire le proprie emozioni per affrontare con lucidità anche le situazioni più difficili.
- Comprendere gli altri e trasformare le differenze in possibilità di crescita personale.
- Dare e ricevere feedback in modo chiaro, rispettoso e costruttivo.
- Identificare le leve motivazionali, proprie e altrui, per alimentare collaborazione, fiducia e performance.

Destinatari

Tutti coloro che vogliano approfondire il tema dell'intelligenza emotiva; uffici Hr ,addetti ufficio hr e gestione del personale.

Contenuti del corso

- Introduzione: Intelligenza Emotiva nel mondo del lavoro
- Le caratteristiche chiave dell'IE: assertività, ascolto attivo, autocontrollo.
- Leggere e interpretare il "non detto"
- Empatia e Leadership nel lavoro di team
- Competenze Manageriali: fare critiche e gestire momenti conflittuali
- Applicazioni pratiche per team e leader
- Chiusura e Piano di applicazione personale

Attestato

Si rilascia attestato.

Quota di partecipazione

A pagamento.

Calendario

Il corso si terrà: 19 e 26 marzo dalle 9.00 alle 13.00

Sede del corso

Online

Referente

Silvia Sturloni | Email: sturloni@cnafoer.it | Telefono: 3283514592

Docente

Stefano Donati

Consulente esperto in ambito commerciale, trattativa commerciale, gestione dei conflitti e delle relazioni in ambito lavorativo.