



# EMOZIONI IN MOVIMENTO

## OBIETTIVI

Il corso consentirà ai partecipanti di conoscere le proprie emozioni, controllare le emozioni, riconoscere le emozioni altrui, gestire le relazioni. Questo corso, è consigliato a coloro che, nell'ambito lavorativo, sono impegnati in una frequente attività di gruppo, devono prendere decisioni ed applicano i criteri della leadership.

## CONTENUTI

- Auto-consapevolezza come elemento di successo e sviluppo dell'Intelligenza Emotiva
- Comprendere le emozioni negative, perché spesso siamo ostaggio delle emozioni
- Principali dinamiche di relazione
- Sentieri emozionali
- Conoscere le proprie emozioni per gestire se stessi
- Efficacia personale
- Scelta e decisioni
- Impatto delle emozioni nella scelta
- Migliorare la propria performance
- Raggiungere gli obiettivi
- Motivazione e il raggiungimento degli obiettivi
- Empatia per la comprensione delle persone

## METODOLOGIA

Il corso si avvarrà di un approccio che faciliterà l'interazione tra teoria e pratica, tra sapere, saper fare e saper essere, con una metodologia formativa basata su compiti reali, su una didattica attiva, su un apprendimento generato dall'esperienza, con lezioni frontali tenute dal docente, intervallate da esercitazioni pratiche, analisi di casi aziendali e da discussioni e confronto continuo con l'aula, nell'ottica di un percorso formativo fortemente improntato sia all'interattività che allo stimolo continuo dei partecipanti. In particolare, sarà privilegiato un approccio didattico di tipo attivo basato sulle seguenti metodologie:

- a) lavori di gruppo da svolgere in un tempo prefissato**, facilitando lo scambio di idee ed esperienze tra i partecipanti in un rapporto relazionale sganciato dalla dipendenza dal docente
- b) discussione di gruppo**, privilegiando un tipo di apprendimento per problem solving e per confronto
- c) laboratori**, coinvolgendo il gruppo dei partecipanti in formazione su un problema reale per assumere decisioni e, quindi, intraprendere delle azioni, favorendo l'apprendimento di gruppo e organizzativo

## CERTIFICAZIONI

Il corso, volto al miglioramento, accrescimento e potenziamento delle competenze manageriali consentirà ai partecipanti di conseguire una **Dichiarazione delle Competenze** (Conoscenze e Abilità) raggiunte durante il percorso. Si tratta di un'attestazione di acquisizione delle singole competenze coerenti con il corso frequentato e conferita a coloro i quali supereranno con esito positivo le prove di verifica previste dal percorso.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 900,00\* + IVA

\*Possibilità di finanziare la formazione attraverso i fondi interprofessionali.

In caso di iscrizione di almeno 3 partecipanti della stessa Azienda, si garantisce lo sconto del 20% per ciascuna quota di iscrizione.

## DURATA

2 gg (16 hh)

