

Intelligenza emotiva e gestione dello stress - FORMAZIONE A DISTANZA

INIZIO CORSO: martedì 8 ottobre 2024

DURATA: 12 ore

ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00



Panoramica corso:

Le emozioni sono una componente centrale in qualunque ruolo professionale. Imparare a riconoscerle e a gestirle, soprattutto in situazioni di stress e tensione, è fondamentale, sia per mantenere relazioni positive con i propri colleghi e collaboratori, sia per mantenere il presidio dei propri obiettivi e delle proprie performance.

Il corso fornisce strumenti utili per sviluppare l'intelligenza emotiva e prevenire lo stress, gestendo le proprie emozioni anche nei momenti difficili e instaurando un clima positivo con i diversi interlocutori.

Calendario corso: martedì 8-15-22-29 ottobre e 5 novembre 2024.

Chiusura delle iscrizioni: martedì 1 ottobre 2024.

Obiettivi del corso:

- Acquisire consapevolezza rispetto all'intelligenza emotiva
- Riconoscere e gestire le emozioni
- Individuare i fattori generatori di stress e gli impatti sui comportamenti
- Sperimentare tecniche di rilassamento applicabili nella propria quotidianità
- Focalizzare le risorse personali per gestire positivamente lo stress
- Acquisire strumenti per affrontare la tensione sperimentata in ambito professionale
- Sviluppare tecniche di gestione della relazione per gestire stress ed emozioni sgradevoli

Argomenti trattati:

La gestione dello stress

- Definire e individuare lo stress
- Il ruolo del ciclo dello stress nella vita quotidiana
- Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico
- Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- Ri-Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere perché a volte sono inefficaci
- La mindfulness per imparare a rilassarsi intellettualmente, fisicamente ed emotivamente
- Il ruolo delle emozioni nella gestione dello stress
- Stress, gestione del tempo e nuove tecnologie
- Utilizzare le nuove tecnologie come alleate per la gestione del tempo

Emozioni e intelligenza emotiva

- Cos'è un'emozione
- Il percorso dell'intelligenza emotiva: le cinque aree delle competenze emotive
 - Consapevolezza: comprendere le proprie emozioni
 - Consapevolezza: fare esperienza delle proprie emozioni
 - Gestione delle emozioni in situazioni critiche
 - Intelligenza sociale: essere aperti alle emozioni degli altri
 - Intelligenza sociale: vantaggi e svantaggi delle emozioni al lavoro

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l'accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.