

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Tipologia: IN PRESENZA

Docente: **Sonia Fioravanti**

Durata: Corso di 8 ore dalle ore 09.00 alle 17.30 *
* pausa pranzo di mezz'ora

Data: 16/03/2024

Sede: Centro di Servizio per il Volontariato
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

Obiettivi formativi:

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere, utilizzare e gestire in modo positivo le proprie emozioni per ridurre lo stress, comunicare in modo efficace, entrare in empatia con gli altri, superare le sfide e riuscire a gestire i conflitti.

In questo percorso vedremo come l'Intelligenza Emotiva fornisce gli strumenti per acquisire maggiore consapevolezza di pensieri, atteggiamenti, emozioni e comportamenti che influenzano i risultati in ambito lavorativo e personale.

L'intelligenza emotiva è utile per costruire relazioni più forti, avere successo nella vita, nello studio e nel lavoro e per perseguire in modo efficace i propri obiettivi personali e di carriera.

Il corso permetterà di ottenere la consapevolezza necessaria per guidare le emozioni e il comportamento per avere un impatto sulle persone che ci circondano, gestendo le emozioni, sia nostre che quelle degli altri.

Contenuti specifici:

- Cosa è l'Intelligenza Emotiva
- Intelligenza Emotiva come abilità fondamentale per il successo
- La teoria delle emozioni
- Scoprire e coltivare la propria capacità empatica
- Dialogo interiore positivo e negativo
- Un nuovo modo di ascoltare, dialogare, discutere
- Il 'QE'
- Strategie applicate per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

