

COMPETENZA INNATA



EMOTIVA

GESTIONE DELLE EMOZIONI

*Saper riconoscere, nominare e saper
regolare le proprie emozioni al fine di
renderle funzionali all'obiettivo preposto.*



MR CORPORATE

Come sviluppare la propria intelligenza emotiva per generare pensieri, stati d'animo e comportamenti funzionali al proprio benessere emotivo

Descrizione:

Consapevolezza di sé, gestione emozioni, empatia, gestione dello stress, prendere decisioni efficaci

Obiettivo:

Attraverso lo sviluppo dell'area emotiva sviluppiamo la capacità di gestire e comprendere le emozioni e, attraverso esse, comprendiamo noi stessi.

La base della consapevolezza di sé è infatti la consapevolezza in primis emotiva che, se gestita in modo efficace e funzionale al proprio sviluppo, permette alla persona di evolvere anche nelle altre aree (cognitiva, creativa, relazionale, sociale).

In particolare, attraverso questo percorso si imparerà a sviluppare l'empatia per costruire relazioni positive con noi stessi e con gli altri e a gettare le basi per comprendere come prendere decisioni in linea con le emozioni e non dettate da esse.

Metodologie Applicate:

Training e didattica informativa; equilibrio emozionale; coaching; role playing; scrittura creativa.

Risultato atteso:

Comprendere cosa sono e come funzionano le emozioni e, attraverso gli esercizi proposti, sviluppare le capacità di regolazione e gestione emotiva ed i relativi meccanismi che le guidano.

Numero di Ore:

Pillola base 10; pillola avanzata 15



generazione vincente

Academy