

TITOLO DEL CORSO

LA GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'INTELLIGENZA EMOTIVA, L'AUTOEFFICACIA E LA SELF LEADERSHIP

| | |
|--|---|
| DURATA IN ORE | 16 |
| DATA INIZIO DEL CORSO | 17 SETTEMBRE |
| DATA TERMINE DEL CORSO | 27 SETTEMBRE |
| METODOLOGIA | <input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD |
| DESTINATARI | Lavoratori dipendenti e titolari di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario e del Turismo di Bergamo. |
| N. MINIMO PARTECIPANTI | 4 |
| OBIETTIVI | Il percorso formativo ha come obiettivo quello di permettere ai partecipanti di conoscere l'intelligenza emotiva e l'intelligenza razionale, di comprendere e gestire le emozioni proprie e dei propri collaboratori/colleghi, di individuare e interpretare i propri sentieri emotivi (pattern), di imparare a gestire le situazioni critiche e i conflitti e a gestire lo stress, di imparare ad ascoltare in modo empatico, di approfondire e migliorare la conoscenza individuale delle proprie potenzialità e delle proprie risorse emotive, per migliorare la performance individuale e di gruppo. |
| CONTENUTI | -Definizione di stress e cause scatenanti; -Credenze abilitanti e disabilitanti; -Pensieri veloci e pensieri lenti: la teoria di D. Kanheman; -Euristiche e bias cognitivi; -Le emozioni primarie e secondarie; -La ruota delle emozioni; -L'intelligenza emotiva secondo la teoria di Daniel Goleman; -Il ciclo delle emozioni; -Pensiero creativo, laterale e divergente; -La gestione del proprio tempo e delle priorità; -Locus of control: interno ed esterno; -Ascolto attivo ed ascolto empatico; -Leadership e self leadership; -Le leve della fiducia; -Autoefficacia e autostima secondo Bandura; -Identità valoriale e comportamentale; -Gestione della crisi e corretta negoziazione. |
| DOCENTI | Monica Faggiani |
| CALENDARIO LEZIONI | 17, 20, 24, 27 settembre, dalle ore 14:00 alle ore 18:00. È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso. |
| SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA) | Corso erogato in FAD (Formazione a Distanza) su piattaforma ZOOM |
| PER INFORMAZIONI | Contattare Arabella Abbiati, AGSG S.r.l. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247 |