

## 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	13 giugno 2022
DATA TERMINE DEL CORSO	05 luglio 2022
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 di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	Il percorso formativo di Gestione dello stress e Intelligenza Emotiva 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, di sviluppare capacità di lavoro in gruppo.
CONTENUTI	-Definizione dello stress e cause scatenanti; -Come agisce lo stress dentro di noi; -Test di autovalutazione dello stress; -Criteri e credenze che guidano le nostre azioni: come ristrutturare quelle limitanti e sviluppare quelle abilitanti; -L'intelligenza emotiva; -Pensiero creativo, laterale e divergente; -La gestione del proprio tempo e delle priorità attraverso la matrice di Covey; -Come controlliamo le nostre azioni, quello che accade attorno a noi e cosa possiamo davvero controllare; -Ascolto attivo e ascolto empatico; -Leadership e self leadership; -Autoefficacia (secondo Bandura); -Gestione della crisi e corretta negoziazione.
DOCENTI	MONICA FAGGIANI
CALENDARIO LEZIONI	13 giugno, 14 giugno, 04 luglio, 05 luglio, sempre dalle ore 9:00 alle ore 13:00.  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 a distanza (FAD), tramite Piattaforma Zoom.
PER INFORMAZIONI	Arabella Abbiati, AGSG srl Bergamo. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247