

INTELLIGENZA EMOTIVA:

GESTIONE DELLO STRESS E GESTIONE DEL CAMBIAMENTO

Obiettivi di apprendimento: al termine del percorso il partecipante avrà acquisito maggiore consapevolezza delle proprie competenze e sarà in grado di approcciare il mondo del lavoro con maggiore fiducia in sé stesso in quanto gli verranno forniti degli strumenti utili per affrontare i cambiamenti.

Durata: il percorso ha una durata totale di 20 ore articolate in 4 moduli da 5 ore ciascuno, da seguire obbligatoriamente **in presenza**.

Open Badge: al termine del percorso, per chi ha frequentato **almeno 15 ore**, verrà rilasciato l'Open Badge che certifica le competenze trasversali acquisite e che può essere indicato nel vostro curriculum vitae come valore aggiunto per accedere al mondo del lavoro.

Programma del corso:

- **MERCOLEDÌ 29 NOVEMBRE DALLE 14 ALLE 19**
Il cambiamento nelle aziende
 - Come affrontare il cambiamento esterno attraverso le neuroscienze e la comprensione delle abitudini
 - Le credenze e i pregiudizi limitanti
 - Le credenze potenzianti
- **VENERDÌ 1 DICEMBRE DALLE 14 ALLE 19**
Strumenti utili per gestire lo stress
 - Come si manifesta l'ansia
 - Che cos'è lo stress e quali sono i suoi meccanismi fisiologici
 - Esercizi pratici e tecniche per la gestione dello stress
- **MARTEDÌ 5 DICEMBRE DALLE 14 ALLE 19**
Le emozioni
 - Che cos'è l'intelligenza emotiva
 - Come l'intelligenza emotiva può aiutarci
 - La gestione delle emozioni nei contesti lavorativi
- **MARTEDÌ 12 DICEMBRE DALLE 14 ALLE 19**
L'importanza del focus per il cambiare
 - La volontà e il coraggio
 - Creare una visione
 - Definire gli obiettivi e mantenere il focus sulla visione