

LE EMOZIONI: LA BENZINA DELLA NOSTRA VITA

QUANDO NE ABBIAMO BISOGNO?

Sul lavoro o nella vita privata davanti a situazioni importanti, stressanti o conflittuali, ci mettiamo in posizione di difesa lasciando che emozioni depotenzianti oscurino la parte razionale. In altre circostanze non riusciamo a utilizzare al meglio le nostre emozioni per costruire relazioni efficaci.

	<p>Obiettivi e Contenuti</p>	<p>Dobbiamo ammettere che ci sono situazioni, momenti nella nostra vita in cui subiamo un reale sequestro emotivo. Quelle stesse emozioni che in altre occasioni ci hanno dato energia, creatività, empatia, diventano improvvisamente così intense da guidare comportamenti e scelte. In realtà le emozioni ci mandano dei segnali prima di diventare così potenti, non sono necessariamente tiranne così come anche una profonda razionalità non può farle tacere sempre.</p> <p>In questo percorso andiamo ad esplorare come nascono le emozioni, quale valutazione cognitiva mettiamo in atto che le fa scatenare e quali sono i segnali che il corpo dà, prima che la parte emotiva prenda il sopravvento. Analizzeremo in che modo l'esperienza ci aiuta a gestire le più comuni emozioni e a comunicarle in maniera efficace anche sul lavoro. Giungeremo a riconoscere e lasciare andare le emozioni inadeguate al raggiungimento dei nostri obiettivi sul lavoro che ci auto-ostacolano e rendono a volte difficili i rapporti interpersonali.</p>
	<p>Metodologia</p>	<p>Webinar: lezioni online in modalità sincrona in cui partecipanti e docenti interagiscono in diretta; utilizzo di filmati, slides, esercitazioni, mappe mentali.</p>
	<p>Destinatari</p>	<p>Donne e uomini, livelli medio e medio-alto, dirigenti.</p>
	<p>Durata</p>	<p>2 ore</p>