



“Il gioco delle emozioni: saper gestire le proprie emozioni nelle relazioni personali e di lavoro”

(2 giorni)

Obiettivo

Le emozioni colorano la nostra vita, definendo le relazioni con gli altri sia nei contesti privati sia negli ambienti lavorativi. Riconoscere le nostre emozioni ed essere consapevoli del loro impatto su di noi e sugli altri è senz'altro di grande beneficio poiché ci consente di relazionarci in modi più equilibrati e costruttivi.

Contenuti

- Capire le emozioni: cosa sono e come agiscono
 - Il ruolo della componente emotiva nelle relazioni
 - La comunicazione nel team professionale: il ruolo delle emozioni
 - L'intelligenza emotiva nei luoghi di lavoro
 - Emozioni “costruttive” e “distruttive”
 - Le componenti fisiche e mentali
 - Trasformare la rabbia ed affrontare la paura
 - Stress ed emozioni
 - Sviluppare buonumore, gioia e gentilezza per un migliore equilibrio psicofisico
-