

EMOTIONAL MANAGEMENT

FINALITÀ

Nell'esperienza lavorativa è frequente osservare le persone alle prese con il mondo emozionale. Lavorare otto ore accanto ad altre persone non può che generare una serie di emozioni.

La nostra cultura lavorativa ha sempre cercato di ignorare le emozioni, considerandole inopportune per l'efficacia lavorativa. L'opposizione tra ragione ed emozione è ancora oggi un pregiudizio difficile da superare. Per imparare a comportarci in modo veramente "razionale" ed efficace bisogna imparare ad ascoltare, riconoscere e capire le emozioni. L'approfondimento della teoria sulle emozioni e l'analisi delle 4 emozioni fondamentali nel mondo del lavoro condurranno i partecipanti a riconoscere le proprie emozioni e a gestirle in modo costruttivo. Il lavoro in gruppo e i giochi di simulazione consentiranno un apprendimento partecipativo, utile per un cambiamento comportamentale.

DATI ORGANIZZATIVI

- *Durata indicativa:* da definire in base a obiettivi e fabbisogni del cliente
- *Destinatari:* per aula max. 8/10
- *Modalità di erogazione:* alternanza teoria ed esercitazioni

CONTENUTI

- Definizione di emozioni e loro funzionamento
- Funzione e scopo delle emozioni
- Influenze tra emozione e cognizioni
- Il controllo delle emozioni sul luogo di lavoro
- La collera:
 - Collera sul luogo di lavoro
 - Collera costruttiva
- La tristezza:
 - Essere tristi sul luogo di lavoro
 - Strategie contro la tristezza
- La paura:
 - Paura e mondo del lavoro
 - La regolazione della paura
- La gioia:
 - Il lavoro dà gioia?
 - Gestire la gioia
- Gestire i rapporti di lavoro;
- I livelli emozionali del lavoro;
- Il rapporto con i colleghi;
- Convivere con le emozioni sul luogo di lavoro