

SUPSI

Intelligenza emotiva: Raggiungere la piena efficienza grazie all'utilizzo equilibrato di razionalità ed emotività

Modulo breve

Presentazione

L'emotività è componente essenziale nella vita di ciascuno: può e deve diventare fattore qualificante della vita professionale, passando attraverso il superamento del paradigma infondato: lavoro come applicazione di soli componenti razionali e di capacità tecniche. Si tratta, perciò, di creare le condizioni per concretizzare il valore "economico" di qualità interiori e capacità relazionali che scaturiscono dalla gestione intelligente delle emozioni. E' un risultato che si ottiene formando una vera e propria Competenza Emotiva, scoprendo e migliorando le componenti costruttive, individuando ed eliminando quelle negative. Emotività come "motore" + ragione come "guida" = massima potenzialità

Obiettivi

Obiettivi

- Riconoscere e gestire le emozioni, finalizzandole agli obiettivi personali e professionali
- Aumentare la sicurezza in sé stessi, l'autostima e la conoscenza dei propri punti di forza
- Sviluppare il proprio potenziale, bloccato da paure, rigidità e abitudini disfunzionali di comportamento
- Implementare le performance individuali, l'autostima, la motivazione e il senso di autoefficacia
- Apprendere a perseguire con determinazione gli obiettivi personali e dell'azienda
- Conoscere ed utilizzare tecniche di motivazione, concentrazione, gestione dell'ansia e dello stress
- Saper affrontare e superare le frustrazioni e mantenere la motivazione e la determinazione nel perseguire gli obiettivi
- Sviluppare la leadership, l'assertività e la capacità di costruire e mantenere relazioni di qualità
- Imparare a gestire le avversità, la pressione, l'ansia e lo stress
- Affrontare con flessibilità intellettuale i cambiamenti e le difficoltà relazionali

Destinatari

Tutti coloro che hanno consapevolezza della necessità di sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali/comportamentali perché ricoprono o ambiscono a ricoprire ruoli di responsabilità. Iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Sviluppo delle Soft Skill: Le nuove competenze per la gestione di progetti e attività.

Requisiti

Avere curiosità intellettuale verso innovazioni concettuali e metodologiche.

Avere esperienza, anche breve, nell'ambito della realizzazione di progetti e/o pianificazione di attività

È possibile candidarsi su dossier.

Certificato

Attestato di frequenza

1 credito di studio ECTS valido per gli iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Sviluppo delle Soft Skill: Le nuove competenze per la gestione di progetti e attività.

Crediti di studio ECTS

1 ECTS

Programma

Scoperta dell'universo emotivo

1. Test individuale di autovalutazione
 - modalità di utilizzo dell'intelligenza emotiva
2. Il funzionamento della mente
 - brevi cenni teorici
3. L'intelligenza emotiva e le sue peculiarità
 - le 5 abilità che la compongono (teoria e role play)
4. Esercitazione
 - individuazione delle singole situazioni problematiche
5. La tavolozza delle emozioni
 - caratteristiche e riconoscimento su sé stessi e sugli altri
 - Come integrare pensieri ed emozioni
 - comportamento e realtà aumentata o aumento della realtà?

Laboratorio per costruire la competenza emotiva

1. Gli errori cognitivi all'origine delle emozioni e dei comportamenti problematici
2. Tecniche operative
 - aspetti teorici ed esercitazioni
3. Caratteristiche dello stile di vita
 - agevolare il raggiungimento degli obiettivi personali e professionali

Intelligenza sociale

1. Relazione con l'Intelligenza Emotiva
 - effetto sinergico
2. Empatia
 - metodi di applicazione pratica
3. Abilità sociali
 - scoprirle per sfruttarle
4. Esercitazioni pratiche
 - sperimentazione di tecniche operative
 - piano di sviluppo individuale

Durata

12 ore-lezione

Responsabile/i

Elia Contoz, Docente a contratto SUPSI DTI, CEO FORMED, Formatrice, Coach

Relatore/i

Elia Contoz, Docente a contratto SUPSI DTI, CEO FORMED, Formatrice, Coach

Date

28, 29 novembre, 6 dicembre 2022

Orari

17.30-21.00

Luogo

Il corso avrà luogo in modalità online.

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative

Polo universitario Lugano - Campus Est

Via La Santa 1

CH-6962 Lugano-Viganello

Costo

CHF 600.--

La quota comprende il rilascio del certificato, la documentazione didattica.

È previsto uno sconto del 10% per i soci individuali di AFTI, AITI, ATEC e itSMF.

Contatti

e.contoz@formed.info

Informazioni

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative

Polo universitario Lugano - Campus Est

Via La Santa 1

CH-6962 Lugano-Viganello

Tel. 058 666 65 11

e-mail: dti.fc@supsi.ch

Termine d'iscrizione

Entro il 18 novembre 2022

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/35797>