

**SUPSI**

# Sviluppare emotional intelligence

## Modulo breve

### Presentazione

Si pensa che il successo di una persona dipenda da quanto è "intelligente". Tuttavia, in quanto esseri umani, la maggior parte delle nostre decisioni e delle nostre azioni si basano su fattori emotivi, anche se non esprimiamo i nostri sentimenti. In qualsiasi situazione nella vita professionale o privata, le emozioni devono essere considerate quando si risolvono le difficoltà e si sviluppano relazioni forti. Quando si scatenano le emozioni, la ricerca della logica viene meno.

Pertanto, il successo sul posto di lavoro dipende sia dalla consapevolezza emotiva di sé che dall'imparare a gestire le proprie emozioni e quelle degli altri.

### Descrizione

Il punto di partenza per questo è la auto-consapevolezza, la capacità di riconoscere le proprie emozioni e di saperle gestire. Questo poi ci aiuta ad imparare a spostare il nostro stato emotivo e a influenzare quello di chi ci circonda per creare i risultati che desideriamo.

### Obiettivi

- Conoscere le proprie emozioni
- Attivare scelte basate sulla consapevolezza
- Gestire le proprie emozioni
- Comprendere e lavorare bene con gli altri
- Sviluppare e valorizzare le relazioni

### Frequenza

L'accesso alla certificazione di fine modulo e il rilascio dell'attestato di partecipazione, sono entrambi subordinati a una frequenza pari ad almeno l'80% delle ore di lezione previste.

### Destinatari

Imprenditori, liberi professionisti, dirigenti, quadri e responsabili di settore di aziende industriali e di servizi, pubbliche e private, collaboratori con responsabilità gestionali, capi progetto.

### Requisiti

Nessun requisito

### Certificato

Attestato di frequenza

Crediti di studio

1 ECTS valido per i seguenti percorsi formativi:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Empowering Skills
- Diploma of Advanced Studies (DAS) in Professional Development Journey

La certificazione e il conseguente ottenimento dei relativi crediti di studio ECTS è facoltativa per chi si iscrive esclusivamente al singolo modulo, mentre è obbligatoria per chi è iscritto al percorso CAS Empowering Skills o al DAS Professional Development Journey.

### Crediti di studio ECTS

1 ECTS

### Programma

Self-awareness

- Migliorare l'alfabetizzazione emotiva
- Riconoscere gli schemi

Self-management

- Passare dalla reazione (vecchi schemi/abitudini) all'azione (nuovi schemi/abitudini) che sostengono i propri obiettivi e le proprie intenzioni
- Sviluppare abilità per gestire le proprie emozioni ed applicare ottimismo

Managing others

- Capire gli stati d'animo di altri e ad entrare in relazione con loro
- Adattare il proprio stile di comunicazione a seconda della situazione e anche a seconda dello stato emotivo della persona con la quale si interagisce.

### Durata

12 ore-lezione

### Met. valutazione

Il modulo prevede una certificazione finale consistente in un elaborato in cui viene richiesto, secondo le modalità indicate dal docente, l'applicazione o la riflessione critica rispetto a quanto appreso durante le ore di lezione.

### Responsabile/i

Eliana Stefanoni, Formazione continua Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale SUPSI, area Economia aziendale

## Relatore/i

Judith Eberl è Managing Director di YouEvolve GmbH e ha oltre 20 anni di esperienza nella gestione di iniziative di sviluppo organizzativo in aziende multinazionali sia nel settore finanziario che Retail, in Europa e Asia. Judith è un esperto di sviluppo delle risorse umane a livello internazionale, formazione e coaching.

## Date

30 gennaio 2024 (giornata intera)  
31 gennaio 2024 (mattina)

## Orari

09.00-12.30; 13.30-17.00

## Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale  
Stabile Suglio, CH-6928 Manno

## Costo

CHF 1'150.-

La quota comprende il rilascio dell'attestato e la documentazione didattica.

Il pagamento dovrà essere effettuato online, tramite uno dei seguenti metodi: VISA, Mastercard, Postfinance o Twint. Il partecipante riceverà un'email prima dell'inizio del corso con un link per provvedere al bonifico online.

## Osservazioni

Il numero dei partecipanti è limitato a 15

## Contatti

eliana.stefanoni@supsi.ch

## Informazioni

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale  
Stabile Suglio, Via Cantonale 18  
CH-6928 Manno  
T +41 (0)58 666 61 23  
F +41 (0)58 666 61 21  
deass.economia.fc@supsi.ch  
www.supsi.ch/fc

## Termine d'iscrizione

Entro il 16 gennaio 2024

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/38461>

## Condizioni generali

### Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

### Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):  
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione  
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona  
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C  
Swift Code BIC: BSCTCH 22  
Clearing 764  
Causale: Titolo del corso

### Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

### Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:  
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)  
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)  
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

### Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

### Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

### Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

### Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.