

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>