

INTELLIGENZA EMOTIVA E AUTOCONTROLLO NEL RAPPORTO CON GLI ALTRI E CON SÉ STESSI

Il mondo interiore, come funziona, e come possiamo avere potere sulle nostre reazioni emotive e generare un clima di cooperazione.

Corso di Formazione Gratuito con rilascio crediti ECM.

OBIETTIVI

Spesso ci sentiamo in balia delle nostre emozioni e non riusciamo sempre a comprendere come esse si generino ma soprattutto possano essere guidate dai nostri pensieri. L'emotività è parte della nostra vita relazionale e sociale in quanto funge da termometro tra noi e il mondo esterno, tuttavia, spesso ne diventiamo "vittime" e attuiamo delle strategie comportamentali che cercano di raggiungere bisogni che non sentiamo soddisfatti. In ambito lavorativo l'emotività è spesso il passe-partout che genera conflitti, incomprensioni e difficoltà relazionali. In questo percorso faremo chiarezza sia sul mondo interiore, e su come funziona, che su come, in maniera concreta, sia possibile avere potere sulle nostre reazioni emotive e generare un clima di cooperazione.

METODOLOGIA E LABORATORIO PRATICO

La formazione attiva in azienda è un metodo molto efficace per aiutare i partecipanti a prendere consapevolezza dei loro comportamenti e dei loro schemi mentali auto-limitanti e aiutarli a trovare un modo concreto per cambiarli. Prende spunto dal ciclo di apprendimento di Kolb. Si invitano i partecipanti a sperimentare delle attività che hanno lo scopo di vivere nel momento i concetti su cui vogliamo lavorare. Si attivano i 5 sensi creando un'esperienza (azione + emozione provata) che il nostro cervello ricorderà come un vissuto (un pezzo di vita sperimentata).

AZIONE ->EMOZIONE->ANCORAGGIO->RICORDO

L'obiettivo è mettere in pratica comportamenti diversi, da quelli usuali, grazie ad un cambio di pensiero attivato da un'esperienza vissuta.

VALORE GUIDA



RESPONSABILITÀ

Integrità, Qualità, Sostenibilità

CREDITI ECM 24

DURATA 16 ore

MODALITÀ online

CALENDARIO

Edizione I.22

Date e Orari

| | |
|--------------|---------------|
| 07 settembre | 14:00 – 18:00 |
| 12 settembre | 14:00 – 18:00 |
| 14 settembre | 14:00 – 18:00 |
| 28 settembre | 14:00 – 18:00 |

ARGOMENTI

MODULO 1: Dare e ricevere feedback – prima giornata intera

- Il mondo delle emozioni
- Anatomia emozionale e mondo percettivo
- Schemi mentali di competizione e soddisfazione dei bisogni
- Pretese e responsabilità
- Attività esperienziali di gruppo

MODULO 2: Dare e ricevere feedback – seconda mezza giornata

- Le basi dell'intelligenza emotiva di Six Second
- Posizioni percettive e focus emotivo
- Tecniche di CNV (Comunicazione non violenta secondo Rosenberg)
- Attività esperienziale di gruppo

SIL.CA CONSULTING

“Siamo una squadra di persone che mette a disposizione di tutte le Organizzazioni, ma soprattutto di coloro che le costituiscono, la propria esperienza di uomini d'azienda, consulenti, formatori e coach, ma soprattutto di individui che pensano, parlano e agiscono sempre con la consapevolezza che ogni persona è unica nella sua forma, nel suo contenuto, nel suo cuore e nella sua mente”.

La docente Katia Remondi

Business coach, senior trainer in sviluppo delle soft skill e del cambiamento di mindset, consulente HR e assessor Six Second. Ha lavorato per molti anni come Manager in aziende multinazionali e ora opera come partner per lo sviluppo di abilità e talenti nel settore professionale.

COMPETENZE TECNICHE

Conoscenza delle componenti chiave dell'IE.

COMPETENZE TRASVERSALI

1. CONOSCENZA DI SE STESSI E AUTOCONTROLLO

Essere consapevole dei propri limiti e delle proprie capacità e professionalità attivando al meglio le proprie risorse (mentali, psicologiche, tecniche, comportamentali) nell'esercizio del ruolo. Conservare il controllo delle proprie emozioni e reazioni emotive in situazioni di lavoro, ostili e stressanti. Saper contare sulle proprie risorse anche nelle situazioni di tensione, difficoltà, elevata mole di lavoro, riuscendo a vedere gli aspetti positivi e le possibili soluzioni.

DESTINATARI

- Assistenti Sanitari
- Assistenti Sociali (NO ECM)
- Fisioterapisti
- Infermieri
- Medici
- Medici Chirurghi
- OSS (NO ECM)
- Psicologi

CATEGORIA

- Area gestionale e manageriale
- Area sanitaria e sociosanitaria
- Scuola OSS
- Soft skills

Comportamenti descrittivi chiave

- Si mette nella prospettiva dell'altro in modo empatico, cercando di capire le cause delle sue emozioni e il senso del suo comportamento.
- Esprime fiducia nelle proprie possibilità di riuscire, affronta le diverse situazioni, anche imprevedibili, senza scoraggiarsi, in modo controllato ed equilibrato.
- Riconosce le emozioni proprie e altrui e ne tiene conto nel gestire le interazioni rispetto al contesto in cui si trova.
- Contiene e riflette su emozioni e impulsi come l'ansia, la rabbia, l'aggressività, la frustrazione, eventualmente confrontandosi con colleghi, responsabili, superiori.
- Mantiene la concentrazione e ragiona sul da farsi in momenti di emergenza e di difficoltà, tollera le condizioni di incertezza e i crescenti carichi di lavoro.

INFORMAZIONI

Email: sofia.farano@korian.it

Tel: +39 0283127216

KORIAN ACADEMY si fonda su 3 valori guida fondamentali: **iniziativa**, **fiducia** e **responsabilità**.
Questi sono i capisaldi imprescindibili da cui nascono, si sviluppano e crescono tutti i percorsi, i progetti o le iniziative formative del Gruppo.



INIZIATIVA

INIZIATIVA

Agire senza aspettare che sia qualcuno a chiedercelo espressamente.
L'iniziativa può essere individuale o collettiva.
Si traduce in azioni attraverso piccole o grandi cose.

I 3 comportamenti che dimostrano iniziativa

Per noi, avere spirito d'iniziativa, implica l'essere curiosi e di mentalità aperta per favorire **l'innovazione**, per avere il **coraggio** di esprimere le nostre preoccupazioni e per lavorare con **passione**, fieri del nostro lavoro e della nostra azienda.



FIDUCIA

FIDUCIA

È il cuore della nostra attività e la missione della nostra azienda.
Si costruisce, si alimenta e si dimostra con il rispetto degli impegni presi.

I 3 comportamenti che trasmettono fiducia

Dimostrare a una persona che può nutrire fiducia comporta per noi agire in **trasparenza**, con **accoglienza** ed **empatia**.



RESPONSABILITÀ

RESPONSABILITÀ

La nostra attività richiede un grande senso di responsabilità.
A tutti i livelli aziendali, ciascuno è responsabile delle proprie azioni.

I 3 comportamenti che dimostrano responsabilità

Per noi, la responsabilità implica **l'integrità**. Impone anche il rispetto di tutte le norme stabilite dal Gruppo e della legislazione in vigore nei paesi in cui operiamo per poter offrire la cura, il servizio e l'assistenza della migliore **qualità**. Inoltre, in tutte le attività, le nostre azioni devono **essere sostenibili** sia dal punto di vista ambientale che sociale.

Abbiamo a cuore
i nostri valori condivisi

FIDUCIA
INIZIATIVA
RESPONSABILITÀ