

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 12

DURATA 8 ore

MODALITÀ online

CALENDARIO

Edizione I.23

Date e Orari

06 marzo 09:00 – 13:00

13 marzo 09:00 – 13:00

Edizione II.23

Date e Orari

15 settembre 09:00 – 13:00

22 settembre 09:00 – 13:00

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

LINK ISCRIZIONE

<https://forms.office.com/r/XcMijmiq86>

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