

## **INTELLIGENZA EMOTIVA E AUTOCONTROLLO NEL RAPPORTO CON GLI ALTRI E CON SE STESSI**

Formazione Continua per tutti gli Operatori del settore Sanitario e Socio-Sanitario con crediti ECM, finalizzata all'acquisizione delle strategie di autocontrollo

### **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 FORMATIVA**

La formazione attiva in azienda è un metodo molto efficace per aiutare i/le 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/le 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.

L'approccio sarà totalmente concreto, implicherà attività di coaching, reportistica ed analisi dei feed-back in merito al proprio ruolo ed al suo esercizio.



VALORE GUIDA

## **RESPONSABILITA'**

Integrità, Qualità, Sostenibilità

**CREDITI ECM** Sì

**DURATA** 8 ore

**MODALITÀ**  
Online

**CALENDARIO**

Vedi Calendario Corsi

## ARGOMENTI

### MODULO 1: Intelligenza emotiva e autocontrollo – parte 1

- 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: Intelligenza emotiva e autocontrollo – parte 2

- 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.

## FORMATORI

### 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 essenziali dell'Intelligenza Emotiva.

## COMPETENZE TRASVERSALI

### 1. Conoscenza di sé 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.

#### Comportamenti descrittivi chiave

- Riconosce le emozioni proprie e altrui e ne tiene conto nel gestire le interazioni rispetto al contesto in cui si trova.

### DESTINATARI

- Assistenti Sociali
- Educatori
- Figure Assistenziali
- Figure Gestionali
- Figure Sanitarie
- Psicologi

### AREA

- Medical & Care
- Hospitality & Service
- Operation & Support

### TIPOLOGIA

- Master
- Percorsi di Leadership
- Formazione Specialistica
- Formazione Continua
- Formazione Obbligatoria

- Contiene e riflette su emozioni e impulsi come l'ansia, la rabbia, l'aggressività, la frustrazione, eventualmente confrontandosi con colleghi, responsabili, superiori.

## 2. Intelligenza contestuale e responsabilità

Avere una visione complessiva del proprio lavoro e della propria struttura sapendo collocare un fatto, un'informazione, un comportamento e una decisione in un contesto più ampio di quello in cui immediatamente appare. Imparare dagli errori propri e altrui al fine di migliorare costantemente il proprio operato e quello delle persone con cui si entra in contatto. Attivarsi in modo autonomo nell'ambito delle proprie responsabilità e dei propri compiti, senza attendere indicazioni dagli altri e senza subire gli eventi.

### Comportamenti descrittivi chiave

- Analizza e valuta le prestazioni personali e i propri errori al fine di imparare e migliorarsi.
- Apprende dalle persone con cui entra in contatto e dalle situazioni in cui si trova, riversando le conoscenze acquisite nell'ambito della propria attività e nei rapporti con i colleghi.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

[academy@korian.it](mailto:academy@korian.it)

Iscrizione:

- <https://forms.office.com/e/V6D3mnnD7T>