



La dimensione emotiva in azienda

DI ROBERTA MADDALONI



P&P TECHNOLOGY
communication

Premessa

La capacità di orientare le proprie emozioni, è una competenza fondamentale per il benessere. L'intelligenza emotiva è una dimensione dell'intelligenza umana che si riferisce alla capacità di attivare una serie di competenze utili per riconoscere, comprendere ed utilizzare in modo consapevole e produttivo le proprie e le altrui emozioni al fine di guidare al meglio azioni e pensieri.

Alle persone si chiedono fatti, concretezza, razionalità da una parte e dall'altra motivazione, entusiasmo, appartenenza, passione; Il tutto nel contesto storico attuale, dove precarietà ed incertezza portano le persone a vivere con forte stress il proprio lavoro.

Lo sviluppo della competenza emotiva costituisce una leva importante rispetto al paradosso aziendale insito nella dicotomia pensare-sentire.

Le emozioni hanno un'importanza straordinaria nella vita umana. Sono la bussola che ci guida nel riconoscimento dei nostri bisogni e delle nostre scelte fondamentali.

Obiettivi

- Migliorare la capacità di elaborare le esperienze emotive aumentando le opzioni comportamentali in modo funzionale
- Innescare in ciascun partecipante un concreto miglioramento nella conoscenza, accettazione e pieno utilizzo della propria sfera emotiva
- Innalzare la capacità di lettura e gestione delle emozioni proprie e altrui
- Vivere pienamente le emozioni rivitalizzando l'esistenza
- Essere presenti a se stessi con il corpo e la mente
- Realizzare i propri obiettivi attraverso il riconoscimento dei propri bisogni
- Potenziare la capacità relazionali

Contenuti di massima

- Le emozioni primarie: bussola dell'esistenza
- Le emozioni come risorsa
- La funzionalità delle emozioni in un'ottica di orientamento al cambiamento
- L'importanza delle emozioni nel processo di decisione e nelle relazioni
- Le emozioni "negate" e l'importanza di recuperarle per acquisire maggior benessere ed efficacia
- Comprensione dei propri vissuti di rabbia e ricerca di un modo per affrontarla ed esprimerla in modo costruttivo

- La funzione della gioia e del proprio rapporto con essa, soprattutto nella gestione della soddisfazione sul lavoro
- Comprensione del proprio modo di vivere la tristezza per affrontare i possibili insuccessi
- Emozioni legate alla paura, soprattutto in situazioni di instabilità e cambiamento

Durata e destinatari

Il percorso sarà erogato attraverso piattaforme digitali; durata 4 ore per un numero massimo di 10 partecipanti.