

The image features two close-up portraits of a man's face, split vertically. The left side shows him with a wide-eyed, surprised expression, while the right side shows him with a more serious, focused expression. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title and author's name.

La competenza emotiva

DI ROBERTA MADDALONI



P&P TECHNOLOGY
communication

I ritmi della quotidianità ci allontanano sempre più da noi stessi, impedendo di realizzare fino in fondo i nostri obiettivi. Il lavoro contemporaneo è caratterizzato da crescenti richieste di prestazioni da una parte e da diffuso bisogno di benessere dall'altra, a fronte di un prevalente "analfabetismo" emotivo. Alle persone si chiedono fatti, concretezza, razionalità da una parte e dall'altra motivazione, entusiasmo, appartenenza, passione.

Il tutto nel contesto storico attuale, reso più stressante da complessità, incertezza, velocità. L'idea è che lo sviluppo della competenza emotiva possa costituire una risorsa determinante. Le emozioni sono una risorsa fondamentale per decidere e per raggiungere obiettivi e risultati. E' possibile lavorare su stessi per viverle come risorsa.

Il seminario si propone quindi di aiutare le persone a comprendere come lo sviluppo della competenza emotiva migliori il livello di efficacia personale e produca un impatto positivo sulla performance e sulle relazioni. Viaggiando attraverso la consapevolezza delle emozioni, dei pensieri e delle azioni possiamo diventare protagonisti della nostra esistenza e del raggiungimento del nostro benessere.

Obiettivi

- Migliorare la capacità di elaborare le esperienze emotive aumentando le opzioni comportamentali più funzionali rispetto al ruolo professionale e ai risultati da raggiungere
- 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
- Individuazione di azioni personali per potenziare la propria competenza emotiva

Contenuti di massima

- Le emozioni primarie: bussola dell'esistenza
- Le emozioni come risorsa
- La funzionalità delle emozioni in un'ottica di orientamento ai risultati
- 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 personale e professionale
- 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
- Esperienze di Mindfulness come strumento di consapevolezza del qui ed ora

Durata e destinatari

Il percorso avrà la durata di due giorni per un numero massimo di 12 partecipanti