



INTRAPRENDERE - GESTISCI LE EMOZIONI, DOMINA LO STRESS: IL POTERE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Pg.5 - Ed.3



Obiettivi

Il corso approfondisce la comprensione delle dinamiche relazionali, fornendo strategie per riconoscere e gestire le emozioni altrui e le convinzioni che influenzano le interazioni quotidiane. Inoltre, attraverso tecniche di rilassamento e l'uso di ancoraggi emotivi, i partecipanti impareranno a gestire frustrazione, ansia e insoddisfazione, migliorando la loro autostima e motivazione.

Argomenti

- Gestione degli stati emotivi
- Equilibrio interiore
- Stato d'animo efficace in relazione al contesto
- Frustrazione-insoddisfazione-Ansia /sicurezza, autostima, motivazione
- Aumentare la fiducia in se stessi attraverso rappresentazioni interne
- Tecniche di rilassamento, esercitazioni
- Armonizzare pensieri ed emozioni
- Ancoraggi degli stati positivi
- Riconoscimento delle emozioni altrui e relativa gestione delle relazioni
- Relazioni con gli altri: convinzioni e "profezie" auto-avveranti: cosa attiriamo e cosa respingiamo inconsciamente

Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le persone che, per aspettative, inclinazione o attitudine vogliono migliorare la propria posizione lavorativa sviluppando competenze imprenditoriali e manageriali

DURATA TOTALE:
20 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
min 8 - max 11

CALENDARIO:
dal: 20/01/2025
al : 21/02/2025

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
10/01/2025

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
RAVENNA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Maria Luisa Zenobi
0544/479811

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
Finanziato

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.

Calendario

lunedì 20/01/2025 - lunedì 27/01/2025 - lunedì 03/02/2025 - venerdì
14/02/2025 - venerdì 21/02/2025

orario 09.00/13.00 tranne venerdì 21/02/2025 dalle 13.30 alle 17.30

Docenti

Dott.ssa Daniela Cevenini

Requisiti

Possono partecipare al corso:

- tutte le persone residenti o domiciliate in Emilia Romagna in data antecedente all'iscrizione
- che hanno assolto l'obbligo d'istruzione e il diritto-dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:

1. Condizione occupazionale (priorità a disoccupati ed occupati alle dipendenze)
2. Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)
3. Ordine di arrivo dell'iscrizione



FORMart sede di RAVENNA, Viale Newton, 78 48124 Ravenna
T. 0544-479811 - info.ravenna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

