

## INTELLIGENZA EMOTIVA

Le emozioni ci proteggono e ci aiutano a crescere, ampliano i limiti della nostra ragione. Se volessimo una prova di quanto utile e urgente sia la capacità di gestire le emozioni basterebbe pensare alla difficoltà che tutti abbiamo nel fare e/o ricevere critiche. Tutti abbiamo sperimentato questa difficoltà, a casa, sul lavoro, tra amici, eppure tutti sappiamo quanto una buona critica, costruttiva, ben indirizzata, sia utile al nostro miglioramento, alla nostra crescita continua. Questo è soltanto uno degli aspetti su cui impatta la gestione delle emozioni. Comprendere e saper governare le proprie emozioni, riconoscere e saper confrontarsi con le emozioni degli altri aiuta a lavorare meglio, a vivere meglio.

Ricordiamoci che non è importante ciò che ci accade, tanto non potremmo mai averne il pieno controllo, è importante *come* rispondiamo a ciò che ci accade. L'uso intelligente delle emozioni, o Intelligenza Emotiva, l'argomento che vogliamo affrontare durante il corso, è proprio la capacità di cogliere, decifrare, elaborare le informazioni e produrre le migliori risposte possibili per ottenere così i migliori risultati.

### FINALITA'

#### Sviluppare

- l'intelligenza emotiva e le competenze relative a:
- consapevolezza di sé, autocontrollo, motivazione, empatia, abilità sociali.
- la capacità di visione, il pensiero creativo e critico.
- l'autonomia e la fiducia in se stessi.
- la flessibilità di fronte al cambiamento e la resilienza.
- la capacità di risolvere problemi e prendere decisioni.

### CONTENUTI

- Le emozioni
- Consapevolezza di sé, come funzioniamo
- Gestione delle emozioni
- Motivare e motivarsi
- L'altro e le sue emozioni
- L'empatia
- Sviluppare buone relazioni: io e gli altri.
- Emozione e creatività
- La mia vocazione
- Bisogni e desideri
- Obiettivi e strategie