



## Corso 1: COMPRENDERE E GESTIRE LE EMOZIONI. Per una migliore gestione delle Relazioni

Docente: Francesco Marino

Quante volte ci siamo resi conto di come potevamo gestire meglio una situazione, dire o fare altro di fronte ad un gruppo di lavoro o semplicemente ad uno dei nostri figli. Quante volte ci siamo sentiti presi dalle emozioni tanto da non riuscire a gestire la situazione, sentendoci poi in colpa per ciò che avevamo detto o fatto. È proprio qui che entra in gioco "l'uso e la conoscenza" dell'*intelligenza emotiva*. Se volessimo una prova di quanto necessaria e urgente sia la capacità di gestire le emozioni basterebbe pensare alla difficoltà che tutti abbiamo nel fare e/o nel 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. Le emozioni ci proteggono e ci aiutano a crescere, modificano i limiti della nostra ragione. Questo è soltanto uno degli aspetti su cui impatta la gestione delle emozioni. Comprendere e saper governare le proprie emozioni, riconoscere e sapersi confrontare con le emozioni degli altri aiuta a lavorare e 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 possibili.

### CONTENUTI

Area Personale:

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Motivare sé stessi.

Area Sociale

- Comprendere le emozioni altrui
- L'empatia
- Sviluppare buone relazioni

## Corso 2: SELF EMPOWERMENT. Fra motivazione e sviluppo del proprio potenziale.

Docente: Marzia Martino, docente di People Empowerment Università degli Studi Internazionali di Roma

Il corso è uno spazio di allenamento che rimanda al concetto di self-empowerment e si riferisce al processo di crescita del singolo individuo che, attraverso percorsi di natura diversa sviluppa nuove abilità e competenze. L'obiettivo del laboratorio è fornire gli strumenti utili per migliorare le capacità di: essere leader di sé stessi, gestire le emozioni, riconoscere, esprimere e utilizzare al meglio le proprie potenzialità, gestire le relazioni e i conflitti comunicando in modo efficace. Il fine del laboratorio è quello di offrire alla persona una maggiore consapevolezza di sé.

### CONTENUTI

- Esplorazione. Percezione del Bisogno: necessità, problema, disagio; definizione scenario attuale.
- Pianificazione. Emergenza nuovo desiderio: capacità di crearsi rappresentazioni mentali positive della situazione desiderata; apertura a nuove possibilità.
- Azioni. Sperimentazione: essere proattivi, acquisizione di consapevolezza delle proprie risorse esterne e interne per poter mettere in atto il cambiamento, assunzione rischi. Consapevolezza. Elaborazione dei risultati: ulteriore mobilitazione di risorse sulla base del feedback ricevuto dall'azione sperimentale; conferma di sé.



### Corso 3: INTERPRETARE IL CAMBIAMENTO PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI

Docente Luciano Romani Senior Trainer.

Il cambiamento è una costante universale, un processo continuo e inevitabile. Riguarda l'universo materiale, la vita personale biologica e relazionale, i gruppi sociali e le aggregazioni di ogni tipo. Non abbiamo il controllo di tutti i cambiamenti, ma tutti li possiamo conoscere e comprendere, alcuni anche interpretare e indirizzare. Con che tecniche? Come progettare un cambiamento che ci faccia raggiungere i nostri obiettivi? Tre ore dedicate alle fondamentali tecniche di progettazione, fra un po' di teoria e laboratori di sperimentazione e discussione.

Obiettivo del corso

Fornire elementi base di progettazione con la finalità di migliorare la possibilità di conseguire i risultati desiderati

#### CONTENUTI

- Cambiamento & Progettazione – la dinamica del cambiamento; quando e perché progettare.
- Le parole-chiave della progettazione.
- Strumenti base di controllo: cronoprogramma, tabella dei costi.
- Esempi pratici: a caccia dell'errore.
- Difficoltà & Ostacoli – nell'attore. Conoscerli, gestirli, superarli.
- Difficoltà, Ostacoli, Conflitti – nel contesto. Conoscerli, gestirli, superarli.
- Esercitazioni su casi concreti.

### Corso 4: INTELLIGENZA CREATIVA. Pensare diversamente usando la propria creatività

Docente: Francesco Marino

La creatività rappresenta uno dei pochi beni immateriali cui tutti possono accedere. Tutti possono avere la capacità di vedere e pensare in modo diverso se allenano il proprio pensiero creativo. La creatività può diventare uno strumento collettivo che smuove non solo aspetti estetici ma emotivi, relazionali, sociali. Non è limitata all'individuo ma implica il raggiungimento di altre persone, in poche parole è un fatto sociale, non solo psicologico, che si realizza nel processo di interazione con l'altro. Quando adottiamo un nuovo approccio per affrontare ciò che stiamo facendo e quell'approccio funziona, allora stiamo usando la nostra creatività.

#### CONTENUTI

- L'apprendimento continuo come condizione essenziale per affrontare con efficacia i problemi
- Creatività tra immaginazione e abilità
- Preparazione, Concentrazione, Incubazione, Illuminazione e Verifica
- Allenarsi all'improvvisazione per gestire imprevisti, ostacoli, per andare oltre il pensiero e le immagini conosciute ed avere nuove idee.



### **Date incontri**

- **Corso 1:** 9 gennaio, 23 gennaio, 6 febbraio, 20 febbraio, 6 marzo
- **Corso 2:** 16 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 27 febbraio, 13 marzo
- **Corso 3:** 20 marzo, 3 aprile, 17 aprile, 2 maggio, 15 maggio
- **Corso 4:** 27 marzo, 11 aprile, 24 aprile, 8 maggio, 22 maggio

**ORARI:** dalle ore 18,00 alle 20,00 su piattaforma Zoom. Le lezioni verranno registrate. Chi non può partecipare potrà rivedere la lezione registrata sul suo account privato

### **COSTI:**

- 1 corso: 60,00 euro totale - 10 ore di corso
- 2 Corsi: 110,00 euro - totale 20 ore di corsi
- 3 Corsi: 150,00 euro - totale 30 ore di corsi
- 4 Corsi: 180,00 euro - totale 40 ore di corsi

Per iscriversi - scaricare e compilare la scheda iscrizione nel box del sito e inviarla a [info@creoitalia.com](mailto:info@creoitalia.com), inserendo i propri dati e il bonifico effettuato intestato a:

MAESTRI FUORI CLASSE ETS  
Banca INTESA SAN PAOLO  
cc. IT 10 O 030 6909 6061 0000 0179 455  
FILIALE 55000  
causale: iscrizione corso online 2023



## DOCENTI

Francesco Marino, docente a contratto di Intelligenza Emotiva per la Gestione delle Risorse Umane, presso la facoltà di Economia dell'Università degli Studi Internazionali di Roma – UNINT. Dopo una lunga esperienza nel campo teatrale come attore, insegnante e regista, una tesi su “teatralità e vita quotidiana”, una costante ricerca applicata al tema della “Rappresentazione e del Ruolo”, si appassiona all'organizzazione in Azienda, in particolare alle dinamiche di relazione, comunicazione e conflitto e all'esercizio della leadership. Formatore, consulente e coach in varie aziende, tra cui AIFA, Trenitalia, Air France, Atlantia, Autostrade per l'Italia, Banca Farmafactoring, Coca-Cola, DHL, FILCA Cisl, Fondazione Teatro San Carlo di Napoli, McArthurGlen, Mediaset, Mondo Convenienza, Philips Morris, RAI, Satur, Stanhome, Unicredit, Unindustria Calabria, Fondazione ENPAM, Banca Medio Credito Centrale, Todis, Sistemi Formativi Confindustria Umbria. È stato consulente senior per Great Place to Work. Francesco è fondatore e amministratore di CREO srl e direttore scientifico del Festival dell'Apprendimento Continuo - Maestri Fuori Classe.

Marzia Martino docente a contratto in People Empowerment e in Team Building - Facoltà di Economia, Università degli Studi Internazionali di Roma – UNINT. Dopo gli studi universitari in lettere e filosofia, un master ad indirizzo artistico decide di lavorare nel settore culturale dedicandosi a percorsi di didattica interattiva. Da qui nasce la sua passione per lo sviluppo e la crescita delle persone. È coach senior practitioner, accreditata EMCC. Oggi lavora con le aziende in tema di change management, progettando e focalizzando i loro fabbisogni formativi, con proposte costruite su misura, focalizzando l'attenzione sul concetto di bellezza e fiducia. Tra le aziende seguite: Coca Cola, Unindustria Calabria, Filca/Cisl, Gruppo Satur/Galileo, Todis, Pilkington, Fondazione Enpam, Fondazione Teatro San Carlo di Napoli, Cliniche Sant'Agostino, Banca Mediocredito Centrale, Amministrazione Comunale di Vasto (CH), Provincia di Pesaro/Urbino. Nel 2018 fonda CREO S.r.l., società di consulenza e formazione. Nel 2020 fonda l'Associazione ETS Maestri Fuori Classe, promotrice del Festival dell'Apprendimento Continuo. Sempre nel 2020 entra a far parte del Centro Interdisciplinare di Ricerca sulle Culture di Genere presso l'università UNINT. Nel 2021 diventa Ambassador per la rete nazionale Inclusione Donna. È socia EMCC European Mentoring Coaching Council.

Luciano Romani – Senior trainer Creo, formatore Maestri Fuori Classe. Formazione umanistica – Liceo classico e Storia e Filosofia. La maggior parte della mia storia professionale si è sviluppata in una multinazionale metalmeccanica (Alcan, Novelis) in ambito marketing industriale, pianificazione commerciale, commerciale in vendita e in acquisto. Diverse responsabilità in ambito italiano ed internazionale. Specializzato in analisi di processi e cambiamenti organizzativi. Presso case-vacanza per bambini – Educatore e poi direttore di Centri diurni estivi e Colonie residenziali; selezione e formazione degli operatori. Formatore per Creo s.r.l. e per l'Associazione Maestri Fuori Classe. Volontario con l'Associazione ReAgire per il sostegno e l'aiuto a persone in cerca di lavoro e di rioccupazione – Formazione in ambito progettazione, informatico, comunicazione efficace.