

## SUPSI

# Intelligenza emotiva

### Modulo breve

#### Presentazione

L'emotività è componente essenziale nella vita di ciascuno: può e deve diventare fattore qualificante della vita professionale, passando attraverso il superamento del paradigma infondato: lavoro come applicazione di soli componenti razionali e di capacità tecniche. Si tratta, perciò, di creare le condizioni per concretizzare il valore "economico" di qualità interiori e capacità relazionali che scaturiscono dalla gestione intelligente delle emozioni. E' un risultato che si ottiene formando una vera e propria Competenza Emotiva, scoprendo e migliorando le componenti costruttive, individuando ed eliminando quelle negative. Emotività come "motore" + ragione come "guida" = massima potenzialità

#### Obiettivi

- Riconoscere e gestire le emozioni, finalizzandole agli obiettivi personali e professionali
  - Aumentare la sicurezza in sé stessi, l'autostima e la conoscenza dei propri punti di forza
  - Sviluppare il proprio potenziale, bloccato da paure, rigidità e abitudini disfunzionali di comportamento
  - Implementare le performance individuali, l'autostima, la motivazione e il senso di autoefficacia
  - Apprendere a perseguire con determinazione gli obiettivi personali e dell'azienda
  - Conoscere ed utilizzare tecniche di motivazione, concentrazione, gestione dell'ansia e dello stress
  - Saper affrontare e superare le frustrazioni e mantenere la motivazione e la determinazione nel perseguire gli obiettivi
  - Sviluppare la leadership, l'assertività e la capacità di costruire e mantenere relazioni di qualità
  - Imparare a gestire le avversità, la pressione, l'ansia e lo stress
  - Affrontare con flessibilità intellettuale i cambiamenti e le difficoltà relazionali
- Destinatari
- Tutti coloro che svolgono - o ambiscono a svolgere - attività manageriale, con particolare riferimento al Project Management

#### Destinatari

Iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Prepararsi al futuro - Il Project Management tra vecchie e nuove competenze, al Master of Advanced Studies SUPSI in Project, Program e Portfolio Management, responsabili, manager di linea e di staff, quadri, capi settore, capi divisione e area manager, assistenti di direzione, assistenti del personale, Capi progetto, Project leader che desiderano sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali per potenziare il loro stile di management. Tutti coloro che svolgono - o ambiscono a svolgere - attività manageriale, con particolare riferimento al Project Management.

#### Requisiti

Non sono richiesti requisiti particolari.

#### Certificato

Attestato di frequenza.

1 credito di studio ECTS valido per gli iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Prepararsi al futuro - Il Project Management tra vecchie e nuove competenze e al Master of Advanced Studies SUPSI in Project, Program e Portfolio Management, subordinati al superamento dell'esame finale.

Vengono inoltre rilasciati 10 PDU Leadership, validi per il mantenimento della certificazione Project Management Professional del PMI.

#### Crediti di studio ECTS

1 ECTS

## Programma

RAGGIUNGERE LA PIENA EFFICIENZA GRAZIE ALL'UTILIZZO EQUILIBRATO DI RAZIONALITA' ED EMOTIVITA'

### 1. SCOPERTA DELL'UNIVERSO EMOTIVO

Test individuale di autovalutazione

- modalità di utilizzo dell'intelligenza emotiva

Il funzionamento della mente

- brevi cenni teorici

L'intelligenza emotiva e le sue peculiarità

- le 5 abilità che la compongono (teoria e role play)

Esercitazione

- individuazione delle singole situazioni problematiche

La tavolozza delle emozioni

- caratteristiche e riconoscimento su sé stessi e sugli altri

Come integrare pensieri ed emozioni

- comportamento e realtà aumentata o aumento della realtà?

### 2. LABORATORIO PER COSTRUIRE LA COMPETENZA EMOTIVA

Gli errori cognitivi all'origine delle emozioni e dei comportamenti problematici

Tecniche operative

- aspetti teorici ed esercitazioni

Caratteristiche dello stile di vita

- agevolare il raggiungimento degli obiettivi personali e professionali

### 3. INTELLIGENZA SOCIALE

Relazione con l'Intelligenza Emotiva

- effetto sinergico

Empatia

- metodi di applicazione pratica

Abilità sociali

- scoprirle per sfruttarle

Esercitazioni pratiche

- sperimentazione di tecniche operative e piano di sviluppo

individuale

## Durata

12 ore-lezione

## Responsabile/i

Antonio Bassi, docente di Project Management, SUPSI

## Relatore/i

Elia Contoz, CEO FORMED, Psicopedagogista, Formatrice, Coach in Italia, Svizzera e Francia –

## Date

8, 9, 15 gennaio 2020

## Orari

17.30-21.00

## Luogo

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative, Manno

## Costo

CHF 600.--

La quota comprende il rilascio del certificato, la documentazione didattica, pause caffè giornaliera-serali.

## Contatti

antonio.bassi@supsi.ch

## Informazioni

SUPSI

Dipartimento tecnologie innovative

Galleria 2, Via Cantonale 2c, CH-6928 Manno

T +41 (0)58 666 65 11

F +41 (0)58 666 65 71

## Termine d'iscrizione

Entro il 16 dicembre 2019

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/26296>