

## Lavorare con intelligenza emotiva

24 Maggio 2023 – 31 Maggio 2023

**Criteria di interpretazione delle relazioni professionali e metodi per migliorare il proprio ambiente di lavoro attraverso una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e degli altri.**

### **Panoramica del corso:**

I **pensieri** e le **emozioni** che spontaneamente affiorano alla nostra mente quando siamo a contatto con i nostri simili sono lo strumento che utilizziamo per **conoscere e valutare gli altri**, così da poter **agire**, nelle relazioni interpersonali, nel modo più favorevole per la nostra sopravvivenza nel benessere.

L'utilità di questo corso, per chi fa impresa, consiste nel fornire strumenti di riflessione utili ad aumentare la **consapevolezza** del modo di funzionare della propria mente e di quella degli altri. Essere vincenti o fallire, nella vita, dipende solo da questo. Riuscire a prevedere o ipotizzare quale sarà il comportamento dell'altro, - in base quindi ai suoi significati personali - è alla base di ogni successo, ed ha a che fare con la più sofisticata caratteristica dell'essere umano: quella di poter considerare il mondo secondo la prospettiva degli altri, così da regolare al meglio le proprie azioni.

**Seminario in presenza**  
**Unindustria Roma – Via Andrea Noale 206**

## Lavorare con intelligenza emotiva Seminario in presenza

### COUPON DI PARTECIPAZIONE

Nome.....Cognome.....

Ruolo in azienda.....Azienda.....

Tel..... Mail.....

#### Costi:

Costo per partecipante singolo incontro (aziende associate)	€ 160,00 + iva
Costo per partecipante singolo incontro (aziende non associate)	€ 200,00 + iva
Costo per partecipante seminario (aziende associate)	€ 300,00 + iva
Costo per partecipante seminario (aziende non associate)	€ 450,00 + iva

La quota di partecipazione è finanziabile con i Fondi interprofessionali

**Il corso si svolgerà in presenza presso  
Unindustria Roma – Via Andrea Noale 206**

Timbro e firma azienda  
.....

Da compilare e restituire a:  
[formazione@unindustriaperform.it](mailto:formazione@unindustriaperform.it)

## Lavorare con intelligenza emotiva

### MODALITÀ

Il seminario ha una durata complessiva di **4 ore** organizzate **in due incontri in presenza presso la sede di Unindustria Roma.**

### OBIETTIVI:

- definire criteri di interpretazione delle relazioni professionali;
- fornire strumenti utili a migliorare il proprio ambiente di lavoro;
- aumentare consapevolezza di noi stessi e degli altri;
- fornire strumenti e conoscenze che aiutino a regolare al meglio le proprie azioni.

### PROGRAMMA

- ❖ Se per conoscere il mondo fisico nel quale siamo immersi gli strumenti a nostra disposizione sono rappresentati dai cinque sensi, per quanto riguarda il così detto “mondo psicologico”, nel quale il nostro interesse è rivolto alla conoscenza degli altri, e anche, ovviamente, di noi stessi, gli strumenti a nostra disposizione sono rappresentati da quei **pensieri** e da quelle **emozioni** che spontaneamente si generano nella nostra mente ogni volta che entriamo in contatto con gli altri, per cercare di valutarli e capirli, così da agire nel modo più favorevole per la nostra e la loro sopravvivenza nel benessere.
- ❖ Pensieri ed emozioni quindi, al centro del nostro interesse, in quanto esclusiva ragion d’essere di ogni nostro comportamento. Esistono per esso, e se scomponiamo la parola emozione nelle sue due componenti, e-mozione, muoversi da, capiremo quanto sia importante **la componente non razionale che ogni nostro ragionamento sempre accompagna.**
- ❖ Ognuno di noi rappresenta un essere unico e irripetibile, dotato quindi di pensieri e tonalità emotive sue e sue soltanto; e sono proprio queste ultime le **lenti che sempre indossiamo per vedere e conoscere ciò che ci circonda**, scambiando per realtà oggettiva qualcosa che invece è il prodotto esclusivo della nostra mente, del nostro stato d’animo di quel momento. In altre parole: non possiamo vedere le cose come sono; vediamo le cose come siamo.
- ❖ Naturalmente la capacità di essere consapevoli del proprio stato mentale non è disgiunta dalla capacità di capire – o almeno di ipotizzare – quale possa essere lo stato mentale degli altri. Essere vincenti oppure fallire, nella vita, dipende solo da questo. Riuscire a prevedere quale sarà il comportamento dell’altro – in base quindi ai suoi significati personali,- e ad esso, eventualmente, conformare il nostro, è alla base di ogni successo, ed ha a che fare con la più sofisticata caratteristica dell’essere umano: quella di poter considerare il mondo secondo la prospettiva degli altri, e di conseguenza regolare le proprie azioni, per trarne il massimo beneficio, nostro, e della comunità di cui facciamo parte.

## Lavorare con intelligenza emotiva

24 Maggio 2023 – 31 Maggio 2023

**Criteri di interpretazione delle relazioni professionali e metodi per migliorare il proprio ambiente di lavoro attraverso una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e degli altri.**

### CALENDARIO

**Data primo incontro: Mercoledì 24 Maggio 2023**

Welcome coffee

**orario 15-17**

**Data secondo incontro: Mercoledì 31 Maggio 2023**

Welcome coffee

**orario 15-17**

### DOCENTE

#### **Livio Della Seta**

Medico, psicoterapeuta, è nato e vive a Roma.

E' membro della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva.

Ha collaborato alla stesura di *Debellare il senso di colpa* (Marsilio 2005) e di *Debellare l'ansia e il panico* (Mondadori 2012).

Nel 2014 per Sonzogno ha pubblicato *Vivere le Emozioni*, e nel 2022, per PM Edizioni, *La storia di un bicchiere e del suo contenuto. Come la nostra mente costruisce la realtà esterna*.