



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Gestire le emozioni sul posto di lavoro

## Come lavorare serenamente e affrontare situazioni tese

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

In questo momento di maggiore complessità e di continuo cambiamento, in cui le risorse sembrano diminuire a fronte di un continuo aumento delle richieste e delle prestazioni lavorative, assistiamo a un aumento delle difficoltà e dei conflitti tra le persone. Per molti infatti è difficile gestire la pressione, lo stress senza che ne risenta la propria emotività e il proprio benessere.

C'è chi reagisce alle tensioni in modo aggressivo, chi invece si chiude in se stesso/a e rinuncia al confronto. Quando le emozioni prendono il sopravvento è difficile riuscire a trovare e a mettere in atto soluzioni e comportamenti ottimali, dettati dalla ragione. In questi casi diventa fondamentale rinforzare la propria intelligenza emotiva, intesa come la capacità di capire, gestire e utilizzare al meglio le proprie emozioni e la capacità di capire, gestire e talvolta neutralizzare le emozioni altrui.

In questo seminario avrà l'opportunità di capire meglio cosa sono e come funzionano le emozioni. Diventerà più consapevole delle sue modalità di reazione tipiche e impara tecniche e strumenti concreti per la gestione del proprio stato emotivo, affinché le emozioni diventino delle alleate a suo servizio.

- Fisiologia delle emozioni: come le emozioni influenzano i nostri comportamenti e come possiamo controllarle e gestirle al meglio
- Saper usare il potere delle emozioni
- Gestire l'aumento di pressione sul lavoro e mantenere uno stato positivo
- Come reagire alle emozioni degli altri
- Sviluppare maggiore assertività
- Esempi pratici, consigli ed esercizi per la vita quotidiana
- Come affrontare persone socialmente non molto competenti
- Come sviluppare strategie personali per affrontare situazioni emotivamente critiche
- Come ridurre la pressione, sentirsi bene e mantenere la calma
- Come creare una buona atmosfera di lavoro in situazioni tese

### Lingua d'offerta

Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
05.06.2024

Termine  
05.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo  
Bolzano  
Via Alto Adige 60

Destinatari  
Tutti gli interessati

Docenti  
Daniela Rossi

Costo del corso  
139 € + IVA

Termine per l'iscrizione  
29.05.2024

Agenzia/Ente  
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso  
<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10707>

Persona da contattare

Tel.  
Email

## Time Management - Efficienza personale

### Come organizzare al meglio il proprio tempo

Ambito tematico  
Formazione della persona, psicologia

Descrizione  
Saper gestire al meglio il tempo a disposizione, che è una risorsa sempre più scarsa, è una capacità fondamentale sia per ottenere migliori risultati sul lavoro che per aumentare il proprio benessere personale.



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Il segreto per padroneggiare il proprio tempo non risiede nel fare più cose nel minor tempo possibile, ma nel fare "semplicemente" le cose giuste.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

Questo seminario si propone di trasmettere un approccio e di indicare delle strategie efficaci per gestire al meglio il proprio tempo e per poter aumentare notevolmente l'efficienza personale.

Il seminario è condotto in una modalità molto pratica ed interattiva. Viene dato grande spazio alle esercitazioni, inoltre, il docente facilita un apprendimento individualizzato.

- Analisi della propria situazione
- Identificare i fattori critici
- Riconoscere il proprio stile di lavoro
- La curva dell'efficienza personale
- Il principio di Pareto
- La matrice di Eisenhower
- Importanza e urgenza
- Riconoscere le priorità
- La corretta formulazione degli obiettivi
- La gestione ottimale della giornata lavorativa
- Gestire telefonate, e-mail, appuntamenti
- Cosa si può delegare?
- L'importanza del monitoraggio delle attività
- Programmare giornata, settimana, mese, anno
- Come lavorare con meno stress
- Trovare l'equilibrio personale (work-life-balance)

## Lingua d'offerta

Italiano

### Inizio

05.06.2024

### Termine

05.06.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

390 minuti

## Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Luogo

Bolzano  
Via Alto Adige 60

## Destinatari

Imprenditori, dirigenti e collaboratori qualificati

## Docenti

Diego Divenuto

## Costo del corso

149 € + IVA

## Termine per l'iscrizione

29.05.2024

## Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

## Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10708>

## Persona da contattare

Tel.  
Email

## Online-Beratung

Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

### Lingua d'offerta

Tedesco, Inglese, Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio  
08.05.2024

Termine  
27.12.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
00:00

alle  
00:00

Durata  
120 minuti

Descrizione durata  
-

Luogo

Brennerstraße 43

Destinatari

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

Docenti

Elmar Dr. Deutsch

Mag. Magdalena Gasser

Costo del corso

Termine per l'iscrizione  
26.12.2024

Agenzia/Ente  
TELOS - Dr. Elmar Deutsch & Co SAS

Pagina del corso  
<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

Persona da contattare  
Magdalena Gasser  
Tel. 0471301577  
Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)

## CORSO INTRODDUTTIVO PER MENTORI

### Sostegno umano per il prossimo

Ambito tematico

Tecniche di comunicazione, Tecniche di conduzione di un colloquio

Descrizione

Indipendentemente dall'esito di una crisi, imprenditori/dirigenti/liberi professionisti con esperienza di crisi sanno bene cosa si prova quando non si ritrova in una crisi. La loro esperienza può essere il primo passo per altri imprenditori/dirigenti/liberi



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

professionisti per superare l'impotenza . In un corso di formazione di due giorni, imparerete le basi della comunicazione e delle abilità di conversazione, nonché della consulenza centrata sulla persona, attraverso input teorici, esempi, esercizi e giochi di ruolo. L'obiettivo della formazione è quello di essere in grado di aiutare altri imprenditori/manager/liberi professionisti e persone che domani si ritroveranno in una situazione difficile.

## Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

### Inizio

04.05.2024

### Termine

14.06.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

780 minuti

## Descrizione durata

Pausa pranzo dalle 12:30 - 14:00

## Luogo

ZENTRUM TAU

via Pillhof 37

## Destinatari

Imprenditori, dirigenti, collaboratori, liberi professionisti e interessati

## Docenti

Renate Dr. Ausserbrunner

## Costo del corso

0 €

## Termine per l'iscrizione

12.06.2024

## Agenzia/Ente

Cooperativa Sociale Zentrum Tau

## Pagina del corso

<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/kommunikation>

## Persona da contattare

Dietlinde Perathoner

Tel. 0471 964178

Email [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)