



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

Fitness mentale per l'ufficio

Come potenziare la propria memoria e concentrazione

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia

Descrizione
Vedasi programma in lingua tedesca



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio
23.05.2024

Termine
23.05.2024

Numero giornate corso
1

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Alto Adige 60

Destinatari
Collaboratori e collaboratrici interessati

Docenti
Petra Gamper

Costo del corso
139 € + IVA

Termine per l'iscrizione
16.05.2024

Agenzia/Ente
WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10768>

Persona da contattare

Tel.
Email

Time Management - Efficienza personale

Come organizzare al meglio il proprio tempo

Ambito tematico
Formazione della persona, psicologia



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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.

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

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



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
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