

# L'INTELLIGENZA EMOTIVA CHIAVE PER LO SVILUPPO PERSONALE E PROFESSIONALE

20 ore

## Destinatari

Possono partecipare esclusivamente professionisti iscritti a Ordini/Collegi aderenti al CUP che esercitano l'attività con sede legale ed operativa in Regione FVG, come definito dal Regolamento per la concessione di finanziamenti ai sensi dell'articolo 6 comma 1 della legge regionale 22 aprile 2004, n. 1

## Aggiornamento e sviluppo professionale continuo

La partecipazione all'evento darà diritto ai Crediti Formativi Professionali se previsti dai diversi Ordini e Collegi, secondo i rispettivi Regolamenti.

## Attestato

L'acquisizione dell'attestato - e l'eventuale riconoscimento di crediti per la formazione continua - è subordinato ad una frequenza dell'80% del monte ore previsto

## Quota di iscrizione

Quota intera: **120 euro** (non soggetti a IVA)

Quota agevolata riservata a professionisti iscritti da meno di 5 anni: **60 euro** (non soggetti a IVA)

N.B. In caso di assenza la quota d'iscrizione non verrà rimborsata.

## Per ulteriori informazioni

dott.ssa Francesca Peruch [f.peruch@enaip.fvg.it](mailto:f.peruch@enaip.fvg.it)  
0434-586438/434

## CONTENUTI

- L'intelligenza emotiva, competenza personale e sociale: cos'è, come funziona e quali implicazioni ha sul piano intra e interpersonale
- Motivazioni, bisogni ed emozioni: il sistema limbico e il ruolo dell'amigdala nel comportamento emotivo
- Le tre macro aree e le 8 competenze: gli studi di Daniel Goleman e il modello Six Seconds
- La consapevolezza emotiva - Self Awareness: cosa sto provando? Riconoscere e comprendere le emozioni
- La gestione del sé - Self Management: quali alternative ho?
- Valutare le possibilità di azione e l'impatto delle proprie scelte, trasformando le emozioni in risorse strategiche
- Trovare e ri-trovare la motivazione ed esercitare un approccio proattivo
- Dirigersi - Self Direction: cosa è importante per me e perché? Azione vs reazione; sviluppare empatia; porsi obiettivi e perseguirli: cosa vuoi davvero?
- Intelligenza emotiva e sviluppo dell'assertività personale e interpersonale: l'atteggiamento assertivo, espressione di un progressivo processo di responsabilizzazione individuale e autodeterminazione
- Intelligenza emotiva e mondo del lavoro: l'importanza dell'intelligenza emotiva nel lavoro, nella performance e all'interno di un gruppo



**Evento di formazione organizzato dal CUP (COMITATO UNITARIO PERMANENTE DEGLI ORDINI, COLLEGI E ALBI PROFESSIONALI DELLA PROVINCIA DI PORDENONE) nell'ambito dei Finanziamenti per l'aggiornamento dei professionisti ai sensi della L.R. 13/2004.**

Obiettivo del corso è di permettere ai partecipanti di acquisire maggiore consapevolezza di come le emozioni "muovano" le nostre azioni e i comportamenti – influenzando così le relazioni interpersonali - e di come si possa imparare a riconoscerle e leggerle anche negli altri.

L'intelligenza emotiva apre alla possibilità di vivere i rapporti in modo più proattivo e meno reattivo, di affrontare situazioni critiche di natura personale e professionale, nonché di migliorare il proprio modo di comunicare e contribuire a co-costruire un ambiente che possa dirsi capace di dare valore alle persone.

## RELATORE

Dott.ssa Dania Sartori

## CALENDARIO

- mercoledì 20 novembre 2019: 14.30-18.30
- mercoledì 27 novembre 2019: 14.30-18.30
- mercoledì 04 dicembre 2019: 14.30-18.30
- mercoledì 11 dicembre 2019: 14.30-18.30
- mercoledì 18 dicembre 2019: 14.30-18.30

## SEDE

Enaip FVG Via Pasch, 83 – CORDENONS (PN)

## Altre iniziative formative organizzate dal CUP per l'anno 2019/20

- >> STRATEGIE DI MERCATO PER I LIBERI PROFESSIONISTI - 20 ore / ottobre 2019
- >> GESTIRE E PREVENIRE LO STRESS: AFFRONTARE CON SUCCESSO I MOMENTI DI STANCHEZZA ANCHE ATTRAVERSO UNA PROFICUA ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO - 12 ore / novembre 2019
- >> CREARE E GESTIRE IL PROPRIO SITO WEB PROFESSIONALE - 20 ore gennaio/febbraio 2020
- >> PUBLIC SPEAKING, L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - 20 ore gennaio/febbraio 2020