



Corso di Specializzazione

# INTELLIGENZA EMOTIVA E LEADERSHIP

novembre 2023 – febbraio 2024



## Premessa

In un mondo lavorativo in continua evoluzione, ai manager viene richiesto di utilizzare abilità trasversali nella gestione della leadership, ovvero abilità strutturate di tipo emotivo comunicazionale e relazionale che consentano di risultare maggiormente coerenti, performanti e focalizzati nel proprio ruolo e che possano creare ambienti di lavoro che riescano a fare sentire i collaboratori motivati, apprezzati e degni di fiducia.

Il corso di specializzazione INTELLIGENZA EMOTIVA E LEADERSHIP utilizza il modello operativo WellBe che agisce sulle dimensioni di gestione emotiva comunicazionale relazionale e sulla dimensione di motivazione al cambiamento.

Questa unione mette in comunicazione le dimensioni individuali con le richieste del ruolo e permette ai manager di tradurre le loro competenze emotive in coerenti strategie di leadership.





# Durata e Destinatari

Il corso di specializzazione
INTELLIGENZA EMOTIVA E
LEADERSHIP è indirizzato
esclusivamente a figure aziendali
quali Manager, Imprenditori e
Responsabili che desiderano
approfondire specifiche competenze
di business, acquisire competenze di
leadership e rafforzare i propri punti
di forza per gestire organizzazioni e
accelerare il proprio percorso di
crescita professionale.

Il corso di specializzazione prevede una durata di 20 ore formative sincrone on line composte da 7 moduli didattici.

Le iscrizioni saranno tenute in considerazione in base all'ordine di arrivo.

Per maggiori informazioni circa le modalità di partecipazione si prenda visione della scheda di iscrizione scrivendo a <u>team@peoplewellbe.it</u>





## Corpo docente





#### Manuela Rossini

Psicologa delle Organizzazioni e del Lavoro, Corporate & Business coach, Counselor professionista. Formatrice e consulente senior nel settore della Psicologia del Lavoro



#### Federica Cominelli

Psicologa del Lavoro, Counselor professionista, formatore sui temi legati al Benessere Organizzativo, Intelligenza Emotiva e Leadership



#### Giorgio Roda

Psicologo del Lavoro, Neuropsicologo del Benessere e Mindfulness Basic Trainer. Consulente in tema di rischi psicosociali e clima organizzativo

## Struttura del Corso

Modulo 1.

LA LEADERSHIP SITUAZIONALE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE

nascita e sviluppo di un team

Manuela Rossini 16 novembre 2023 H16-19 Modulo 2.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA COME INCUBATORE DI BENESSERE

consapevolezza e assertività

Federica Cominelli 30 novembre 2023 H16-19 Modulo 3.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA COME INCUBATORE DI BENESSERE

empatia e relazioni

Federica Cominelli 14 dicembre 2023 H16-19 Modulo 4.

LA LEADERSHIP SITUAZIONALE

**EMOTIVAMENTE** 

**INTELLIGENTE** 

motivazione e maturità del team

Manuela Rossini 16 gennaio 2024 H16-19

Modulo 5.
TIME MANAGEMENT E
DELEGA EFFICACE

pianificazione e gestione delle priorità

Manuela Rossini 25 gennaio 2024 H16-19 Modulo 6.

PROBLEM SOLVING E
DECISION MAKING

generare alternative e decidere con strategia

Federica Cominelli 8 febbraio 2024 H16-19 Modulo 7.

TECNICHE DI RILASSAMENTO E MIDFULNESS

imparare a gestire lo stress

Giorgio Roda 22 febbraio 2024 H16-18







#### Modulo 1.

# LA LEADERSHIP SITUAZIONALE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE

nascita e sviluppo di un team

Manuela Rossini 16 novembre 2023 H16-19

La leadership è un vero e proprio processo tramite cui la figura del leader riesce a coinvolgere, motivare e stimolare i membri del proprio team verso la realizzazione di finalità condivise di business, attraverso la piena promozione del loro potenziale. Il leader è in grado di promuovere un'energia positiva nel gruppo, generare un buon clima organizzativo e creare empowerment nel proprio team.

Per ottenere una leadership positiva e di successo, è fondamentale saper utilizzare la competenza di intelligenza emotiva per comprendere il contesto ed analizzare il livello di maturità dei propri collaboratori. Pertanto la chiave di lettura consiste proprio nell'utilizzo delle competenze emotive e situazionali di leadership calate funzionalmente sulle caratteristiche del proprio team e nell'organizzazione di appartenenza.





#### Modulo 2.

# L'INTELLIGENZA EMOTIVA COME INCUBATORE DI BENESSERE

consapevolezza e assertività

Federica Cominelli
30 novembre 2023 H16-19

Questa competenza è l'abilità nel discernere e classificare le emozioni sul lavoro implicate nello stile di comunicazione e la capacità di autovalutazione in merito alle proprie risorse interiori, ai limiti ed alle abilità. Possedere intelligenza emotiva e gestire le proprie emozioni declinandole in competenze comunicative, relazionali e di leadership porta ad un miglioramento dell'ambiente lavorativo aumentando il benessere aziendale ed incidendo fortemente sul binomio benessere/performance individuale e di team.

- Il nostro livello di abilità nel riconoscere le emozioni e quali effetti hanno sulla comunicazione e sul comportamento.
- Il nostro livello di assertività nel comunicare opinioni, punti di vista e nella presa di decisioni in relazione al lavoro.



#### Modulo 3.

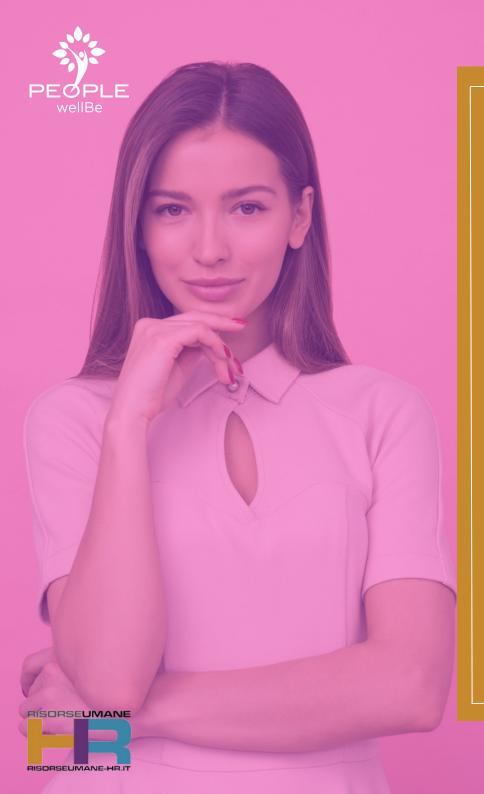
## L'INTELLIGENZA EMOTIVA COME INCUBATORE DI BENESSERE

empatia e relazioni

Federica Cominelli 14 dicembre 2023 H16-19

Questa competenza è presente nelle relazioni sociali ed è l'abilità di elaborare all'interno dell'ambiente di lavoro, un buon grado di empatia, sviluppando abilità di cooperazione e collaborazione. Grazie alle competenze emotive riusciamo ad orientarci nelle nostre scelte e nelle decisioni quotidiane.

- Il nostro livello di abilità nell'ascolto per creare un ambiente di lavoro sereno e proficuo
- Il nostro livello di abilità nell'anticipare, riconoscere e soddisfare le esigenze del cliente/utente interno/esterno
- Il nostro livello di abilità nella relazione per collaborare e cooperare nel raggiungimento di obiettivi comuni



#### Modulo 4.

# LA LEADERSHIP SITUAZIONALE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE

motivazione e maturità del team

Manuela Rossini 16 gennaio 2024 H16-19

Nessun singolo stile di leadership è universalmente applicabile o intrinsecamente migliore di un altro. I leader efficaci adattano il proprio stile alla natura del compito e alle caratteristiche delle persone in esso coinvolte. E' necessario inoltre comprendere a quale stadio di maturità è giunto il proprio team per applicare le giuste leve motivazionali.

- Comprendere quali e quanti stili di leadership esistono
- La versatilità nello stile di leadership, contesto e persone
- Quale stile di leadership necessitano i miei collaboratori
- Come applicare la mia leadership in relazione al contesto ed alle persone presenti nel mio team



#### Modulo 5.

#### TIME MANAGEMENT E DELEGA EFFICACE

pianificazione delle deleghe e gestione delle priorità

Manuela Rossini 25 gennaio 2024 H16-19

Il Time Management è un processo di pianificazione e controllo del tempo, per aumentare l'efficacia, l'efficienza e la produttività. Acquisire gli strumenti utili per una buona gestione del tempo, favorisce l'organizzazione del proprio lavoro, di quello del team ed agisce positivamente sul benessere. Parallelamente acquisire e comprendere le modalità per esercitare la delega e le sue fasi è fondamentale per agire una leadership efficace.

- La capacità di organizzazione, di pianificazione e controllo delle attività
- La capacità di gestire il proprio tempo e quello del proprio team
- La capacità di classificare priorità e urgenze in base a strumenti e strategie efficaci
- La capacità di agire una delega chiara ed efficace in termini di gestione del tempo e crescita dei collaboratori



#### Modulo 6.

#### PROBLEM SOLVING E DECISION MAKING

generare alternative e decidere con strategia

Federica Cominelli 8 febbraio 2024 H16-19

Problem solving significa letteralmente 'risoluzione di problemi', ovvero la migliore risposta possibile a una determinata situazione. Ma non tutti siamo efficaci nello stesso modo nel risolvere situazioni, ci sono persone più reattive, altre più riflessive; persone che sono capaci di aguzzare l'ingegno, e altre che vedono i problemi, ma faticano a razionalizzare una soluzione. Il leader è chiamato costantemente a prendere decisioni, pertanto, la capacità di farlo assumendosi le proprie responsabilità, risulta fondamentale nella gestione di attività e collaboratori.

- La capacità di analisi di un problema
- La capacità di scegliere tra diverse soluzioni
- La capacità di ponderare le proprie scelte
- La capacità di trovare soluzioni alternative



#### Modulo 7.

## TECNICHE DI RILASSAMENTO E MINDFULNESS

imparare a gestire lo stress

Giorgio Roda 22 febbraio 2024 H16-18

Il rilassamento progressivo di Jacobson è una tecnica di rilassamento muscolare che si basa sull'idea che il rilassamento fisico possa portare a un rilassamento mentale, contribuendo a ridurre lo stress e migliorare il benessere nel suo complesso. L'esercizio consiste nel rilassamento consapevole e graduale dei vari gruppi muscolari del corpo, concentrandosi sul rilascio delle tensioni accumulate..

La Mindfulness invece rappresenta un metodo ampiamente diffuso per gestire lo stress e rigenerare le risorse cognitive ed emotive; ci aiuta a radicarci nel momento presente, sviluppando una maggiore consapevolezza di noi stessi, dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Attraverso esercizi e tecniche pratiche, impareremo come integrare la mindfulness nella vita quotidiana per favorire una gestione più efficace dello stress, migliorare la concentrazione, promuovere il benessere mentale e fisico, nonché sviluppare una maggiore resilienza di fronte alle sfide quotidiane.

