



**Le emozioni  
intelligenti**

# INTELLIGENZA EMOTIVA

## PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE E LA GESTIONE DELLE RELAZIONI

Quante volte ci siamo resi conto di come potevamo gestire meglio una situazione, dire o fare altro di fronte ad un gruppo di lavoro o semplicemente ad uno dei nostri figli. Quante volte ci siamo sentiti presi dalle emozioni tanto da non riuscire a gestire la situazione, sentendoci poi in colpa per ciò che avevamo detto o fatto. È proprio qui che entra in gioco "l'uso e la conoscenza" dell'intelligenza emotiva. Se volessimo una prova di quanto necessaria e urgente sia la capacità di gestire le emozioni basterebbe pensare alla difficoltà che tutti abbiamo nel fare e/o nel ricevere critiche. Tutti abbiamo sperimentato questa difficoltà, a casa, sul lavoro, tra amici, eppure tutti sappiamo quanto una buona critica, costruttiva, ben indirizzata, sia utile al nostro miglioramento, alla nostra crescita continua.

Le emozioni ci proteggono e ci aiutano a crescere, modificano i limiti della nostra ragione. Questo è soltanto uno degli aspetti su cui impatta la gestione delle emozioni. Comprendere e saper governare le proprie emozioni, riconoscere e sapersi confrontare con le emozioni degli altri aiuta a lavorare e vivere meglio.

Ricordiamoci che non è importante ciò che ci accade, tanto non potremmo mai averne il pieno controllo, è importante come rispondiamo a ciò che ci accade. L'uso intelligente delle emozioni, o Intelligenza Emotiva, l'argomento che vogliamo affrontare durante il corso, è proprio la capacità di cogliere, decifrare, elaborare le informazioni e produrre le migliori risposte possibili per ottenere così i migliori risultati possibili.



## FINALITA'

**Sviluppare un alto grado di autoconsapevolezza.** Riguarda il comprendere come funzioniamo, a livello emotivo, s'intende, ma anche cognitivo. Cioè come ragioniamo e come si producono le emozioni che viviamo e come queste a loro volta influenzano i nostri pensieri.

**Saper gestire le proprie emozioni.** Una volta compreso il nostro processo emotivo, apprendere il modo migliore per noi per indirizzarlo, guidarlo in direzione dei nostri obiettivi.

**Motivare se stessi.** Anche nei momenti difficili, sapere come fare per trovare quella spinta necessaria per far fronte alla fatica, alle difficoltà o ripartire dopo una battuta d'arresto.

**Comprendere le emozioni altrui.** Saper leggere, e ben interpretare, lo stato d'animo, le emozioni che abitano, o agitano, i nostri interlocutori. Sviluppare l'empatia che ci aiuta a capire meglio gli altri.

**Sviluppare buone relazioni.** Noi viviamo di relazioni. Saperle creare, nutrire e farle crescere è presupposto per una vita soddisfacente.

## CONTENUTI

- Autoconsapevolezza: le nostre intenzioni e le nostre azioni
- Gestire le proprie emozioni
- Come motivare te stesso
- Consapevolezza sociale
- Sviluppare competenza nei rapporti interpersonali
- Come aiutare gli altri ad aiutare se stessi all'interno di un'organizzazione emotivamente intelligente

# DOCENTE

Francesco Marino, docente a contratto di Intelligenza Emotiva per la Gestione delle Risorse Umane, presso la Facoltà di Economia dell'Università degli Studi Internazionali di Roma – UNINT. Dopo una lunga esperienza nel campo teatrale come attore, insegnante e regista, una tesi su "teatralità e vita quotidiana", una costante ricerca applicata al tema della "Rappresentazione e del Ruolo", si appassiona all'organizzazione in Azienda, in particolare alle dinamiche di relazione, comunicazione e conflitto e all'esercizio della leadership. Formatore, consulente e coach in varie aziende, tra cui AIFA, Air France, Atlantia, Autostrade per l'Italia, Banca Farmafactoring, Coca-Cola, DHL, Filca Cisl, Fondazione San Carlo di Napoli, McArthurGlen, Mediaset, Mondo Convenienza, Philips Morris, RAI, Satur, Stanhome, Trenitalia, Unicredit, Unindustria Calabria, Todis, Fondazione Enpam. È stato consulente senior per Great Place to Work per il Centro Sud. È fondatore e amministratore di CREO srl e direttore scientifico del Festival della Formazione e dell'Apprendimento Continuo Maestri Fuori Classe.



FRANCESCO MARINO

CREO è una società di consulenza e formazione, nata per sostenere lo sviluppo e la crescita delle persone, delle organizzazioni e delle comunità.

CREO si occupa di "Persone", con l'obiettivo di supportarle nello sviluppo di competenze "intrapersonali" ed "interpersonali" per consentire alle stesse di gestire la complessità delle sfide attuali.

Le nostre aree di intervento:

- Sviluppo e crescita personale
- Coaching di gruppo e individuale
- Formazione manageriale



[www.creoitalia.it](http://www.creoitalia.it)