

## EMOZIONE... ATTENZIONE

### *Altri corsi correlati*

- Le dinamiche relazionali nascoste nel team
- Il Manager Coach Emozion-Abile™
- Gestione dei conflitti da problema ad opportunità

### **Obiettivi del corso**

- Conoscere i principi dell'Intelligenza Emotiva
- Riconoscere le retroazioni di bilanciamento e rafforzamento nel sistema emozionale e gli effetti sull'attenzione.
- Padroneggiare il modello M.A.S.T. per gestire le emozioni depotenzianti
- Imparare a leggere il fiore di Plutchik per trasformare le emozioni depotenzianti
- Comprendere le caratteristiche della capacità cognitiva dell'attenzione
- Esercizi pratici per allenare la concentrazione

### **Perché partecipare**

Scopo del corso è approfondire con i partecipanti, in una formula d'aula interattiva, le caratteristiche dell'attenzione come processo cognitivo strettamente collegato al sistema emozionale. I partecipanti si mettono personalmente in gioco e ricevono strumenti semplici ed efficaci per allenare la propria mente alla calma e alla concentrazione.

### **A chi è rivolto**

A tutti coloro che desiderano prendere maggior consapevolezza delle dinamiche emozionali e aumentare la capacità di concentrazione, controllando gli impulsi emotivi.

### **Programma del corso (un giorno)**

- I principi dell'Intelligenza Emotiva
- Retroazioni di rafforzamento e bilanciamento nel sistema emotivo
- Il Modello M.A.S.T. teoria e pratica
- Il fiore di Plutchik per conoscere e trasformare le emozioni depotenzianti
- L'attenzione: caratteristiche cognitive
- Esercizi pratici di concentrazione

### **Metodologica didattica**

Una sola giornata particolarmente esperienziale, per una formazione agile, efficace e produttiva: ai partecipanti verranno proposti esercizi pratici di spaccettamento emozionale e test di gestione dell'attenzione/memoria per migliorare la propria prestazione cognitiva, riducendo stress e ansie.

