



CORSO GRATUITO FINANZIATO EBTER PF 35/26

"INTELLIGENZA EMOTIVA E TECNICHE DI GESTIONE DELLA RABBIA"

Destinatari: 10 dipendenti di aziende aderenti ad EBTER Reggio Emilia

Durata: 10 ore (7 di aula e 3 di project work individuale)

Date corso: martedì 15/09/2026 e martedì 22/09/2026

Orario: dalle 14.00 alle 17.30

Docente: Dott.ssa Emanuela Spaggiari

Contenuti: l'intelligenza emotiva, reazioni automatiche vs risposte consapevoli, cosa è la rabbia e perché è utile (e non solo negativa), trigger comuni, rabbia repressa vs rabbia esplosiva, tecniche di gestione della rabbia, il time out emotivo, "strumenti" per la vita quotidiana



Per informazioni o iscrizioni CESCOT tel. 0522 92.01.68

e-mail cescotre@confesercenti.org o info@cescotreggio.it