



Corso gratuito finanziato EBTER PF 37/25

"LA GESTIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE"



Destinatari: dipendenti di aziende aderenti ad EBTER RE

Programma: l'intelligenza emotiva nel contesto professionale, il ruolo delle emozioni nella performance lavorativa, errori comuni nella gestione delle emozioni al lavoro, riconoscere le emozioni negative in sé e negli altri, emozioni "difficili", il linguaggio non verbale e i segnali emotivi, gestire le reazioni impulsive, tecniche per evitare lo scontro e gestire la pressione, comunicazione assertiva in situazioni critiche, ansia e stress da prestazione, costruire routine antistress, costruire la resilienza, costruzione del proprio "Emergency kit" emotivo

Durata: 9 ore

Date corso: 17/03/2026 – 26/03/2026 – 30/03/2026

Orario: dalle 15.00 alle 18.00

Docente: Dott.ssa Emanuela Spaggiari

Sede: CESCOT Via Giuseppe Galliano 8/D Reggio Emilia

Per informazioni o iscrizioni CESCOT Via G. Galliano 8D RE
Tel. 0522 92.01.68 e-mail info@cescotreggio.it