

## CORSO ONLINE: INTELLIGENZA EMOTIVA | GESTIRE EMOZIONI, STRESS ED ANSIA-200 ORE

### Descrizione del corso

L'intelligenza Emotiva è la capacità di elaborare un'armonia fra mente e cuore, riconoscendo in modo adeguato e gestendo le proprie ed altrui emozioni. Infatti dalle **emozioni** scaturiscono tutte le decisioni, la capacità di percepirle con precisione e riconoscerle è fondamentale per dare un significato a tutto ciò che ci accade in maniera riflessiva e promuovere la propria crescita emotiva e intellettuale.

Gli esami infatti non finiscono mai e sono tra le situazioni più difficili che dobbiamo affrontare nelle nostre vite; che si tratti di concorsi o esami poco importa: queste situazioni sono di solito accompagnate da emozioni e reazioni di ogni tipo, spesso difficili da gestire.

Il corso fornisce gli strumenti per acquisire maggiore sensibilizzazione sulle emozioni che possono guidare il nostro comportamento. Prima di affrontare l'argomento sull'intelligenza emotiva è fondamentale acquisire consapevolezza che pensieri, atteggiamenti e comportamenti influenzano la nostra vita, pertanto al fine di costruire relazioni più forti, avere successo, sia a scuola che al lavoro, è importante controllare ed avere padronanza di se stessi e del sociale in cui si vive.

Forniremo durante il corso tutti gli strumenti per acquisire la capacità di comprendere e sviluppare le proprie risorse ed essere più performanti nelle situazioni ad alta pressione per alleviare lo stress in modo efficace e superare le sfide.

### Obiettivi:

Il corso si propone di far acquisire o migliorare le competenze dei discenti in tema di:

- ✓ Gestione dello stress
- ✓ Gestione dell'ansia
- ✓ Gestione di attacchi di panico
- ✓ Automonitoraggio di situazioni che richiedono l'intervento di professionisti (e.g., psicologi)
- ✓ Sviluppo di schemi di pensiero e mindset positivi
- ✓ Intelligenza emotiva
- ✓ Gestione delle emozioni in situazioni specifiche (i.e., test, esami e concorsi)

## PROGRAMMA

Il corso online **Intelligenza Emotiva | Gestire Emozioni, Stress ed Ansia** è suddiviso in **9 Moduli**, come segue:

### Modulo 1 | Dimensione emotiva e Quoziente emotivo (QE)

- 1.1 Cosa sono le emozioni e come riconoscerle: definizione e classificazione delle emozioni
- 1.2 Consapevolezza emotiva: Conoscere il mondo delle emozioni
- 1.3 Consapevolezza emotiva: Imparare ad ascoltare le proprie emozioni
- 1.4 Emozioni negative: evitarle o affrontarle? Strategie di regolazione
- 1.5 Il ruolo delle emozioni durante il nostro percorso di vita: il concetto di quoziente emotivo (QE) vs quoziente intellettuale (QI)

### Modulo 2 | Intelligenza emotiva

- 2.1 Cos'è l'intelligenza emotiva: significato e interpretazioni
- 2.2 Struttura dell'intelligenza emotiva: dimensioni e competenze
- 2.3 Ambiti di applicazione
- 2.4 Rapporto tra intelligenza emotiva e stress
- 2.5 Come gestire le emozioni

**Modulo 3 | Lo Stress**

- 3.1 Cos'è lo stress?
- 3.2 Fattori e fonti di stress
- 3.3 Il rischio da Stress-Correlato (SLC)
- 3.4 Strategie per gestire lo stress
- 3.5 Stress e burnout
- 3.6 Prevenzioni e rimedi al burnout

**Modulo 4 | Ansia e Paura**

- 4.1 Cos'è l'ansia
- 4.2 Tipi e sintomi dell'ansia
- 4.3 Gestione dell'ansia

**Modulo 5 | Panico**

- 5.1 Cos'è il panico
- 5.2 Tipi e sintomi del panico
- 5.3 Gestione degli attacchi di panico

**Modulo 6 | Resilienza**

- 6.1 Cos'è la resilienza
- 6.2 Fattori di rischio
- 6.3 Fattori protettivi
- 6.4 Fonti di resilienza
- 6.5 Strategie per migliorare la propria resilienza

**Modulo 7 | Mindset di Successo**

- 7.1 Cosa è il Mindset
- 7.2 Tipi di Mindset - parte I
- 7.3 Tipi di Mindset - parte II
- 7.4 Tipi di Mindset - parte III (finale)
- 7.5 Meccanismi mentali controproducenti
- 7.6 Il locus of control
- 7.7 Il mindset imprenditoriale: strategie per produrre opportunità

**Modulo 8 | Intelligenza Emotiva**

- 8.1 Intelligenza emotiva: recap
- 8.2 La Percezione delle Emozioni
- 8.3 L'Espressione delle Emozioni
- 8.4 Facilitazione Emotiva del Pensiero
- 8.5 Strategie di Regolazione Emotiva

**Modulo 9 | Emozioni durante esami, test e concorsi**

- 9.1 Mente, emozioni e prestazioni
- 9.2 Ansia da prestazione – Parte I
- 9.3 Ansia da prestazione – Parte II
- 9.4 Minaccia dello stereotipo
- 9.5 Ansia per la matematica
- 9.6 Migliorare le prestazioni
- 9.7 Appraisal in test ed esami
- 9.8 La regolazione emotiva per test ed esami
- 9.9 Regolazione delle emozioni come strategia
- 9.10 Regolazione delle emozioni come abilità
- 9.11 Emozioni e successo
- 9.12 Pattern di ansia, regolazione delle emozioni e successo

## MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolge in modalità **online** con video **lezioni on demand** disponibili h 24.

Le lezioni registrate possono essere riviste in qualsiasi momento, collegandosi alla piattaforma MOODLE : <https://www.unidcampus.com> ed accedendo con le credenziali ricevute attraverso il nostri siti <https://www.eurosofia.it/>; <https://www.unidformazione.com> e <https://www.unidprofessional.com>

## METODOLOGIE

Coinvolgimento dei partecipanti attraverso discussioni, confronti, proposte, esercitazioni pratiche.

Al termine del corso i partecipanti potranno realizzare un project work, sperimentare ciò che hanno appreso durante il corso di formazione.

Lo scopo è quello di migliorare le competenze professionali, trovare soluzioni adeguate al percorso scelto e acquisire strumenti efficaci per raggiungere obiettivi soddisfacenti.

Risorse di approfondimento e dispense scaricabili, slides power point.

## MAPPATURA DELLE COMPETENZE

- Saper definire le basi comportamentali che sostengono i temi e le dinamiche delle Emozioni, dello Stress e dell'Ansia
- Accrescere la conoscenza dei partecipanti per renderli più consapevoli e preparati relativamente alla comprensione delle svariate applicazioni delle tecniche e strategie della regolazione emotiva sul controllo dell'ansia da prestazione
- Saper gestire l'universo complesso e articolato delle Emozioni e il ruolo di esse durante il percorso di vita

## VERIFICA DELLE CONOSCENZE

Sono previste due tipologie di verifiche, mediante test a risposta multipla:

- **Verifica dell'auto-apprendimento dei corsisti**

Sono previste esercitazioni intermedie ed una verifica finale, al termine della quale sarà possibile scaricare l'attestato di partecipazione

- **Verifica della CustomerSatisfaction**

E' prevista una valutazione del livello di gradimento del corso

## DESTINATARI

Docenti scuola infanzia, Docenti scuola primaria, Docenti scuola secondaria I grado, Docenti scuola secondaria II grado, Dirigenti scolastici, referenti di istituto, funzioni strumentali, figure di coordinamento che dovranno affrontare procedure concorsuali.

Il corso è indirizzato a tutti. Concorsisti, studenti e studentesse miglioreranno le loro abilità di affrontare situazioni di stress e tensione (e.g., durante le prove scritte/orali). Lo stesso vale per imprenditori, imprenditrici, manager e lavoratori in genere (e.g., presentazioni, situazioni ad alta pressione).

- Non ci sono limiti di età.

## ATTESTATO

L'attestato di partecipazione, **riconosciuto dal MIUR ai sensi della Direttiva 170/2016**, è scaricabile direttamente dalla piattaforma elearning, **solo** dopo aver superato i test di verifica ed il tempo richiesto al completamento del corso

## COSTO

Prezzo di listino € 244,00

Sono previste scontistiche periodiche.