

# EMOZIONI AD ALTO FUNZIONAMENTO

## Descrizione:

Questo corso esplora il ruolo delle emozioni nel potenziamento del rendimento e del benessere personale. I partecipanti impareranno a riconoscere, gestire e utilizzare le emozioni come risorsa per migliorare la propria vita professionale e personale.

## Obiettivi:

- Comprendere il ruolo delle emozioni nel rendimento personale.
- Sviluppare strategie per gestire efficacemente le emozioni.
- Utilizzare le emozioni come risorsa per il benessere e il successo.

## Contenuti:

**Intelligenza emotiva: comprendere per scegliere meglio**

Test QE (Questionario di Intelligenza Emotiva) e attività di self-assessment con Eleonora Pizzutti

Le basi neuroscientifiche dell'emozione: cosa accade nel cervello

I numeri delle emozioni: impatto su performance, benessere e relazioni

Tecniche pratiche per riconoscere e gestire le proprie emozioni e cogliere quelle altrui

**«Come ti abbasso l'impulsività»: più intenzionalità, migliori decisioni**

Test sulla scala dello stress percepito

Approccio mindful alle emozioni: rallentare e ascoltare senza giudizio

Schemi emotivi ricorrenti: come uscire dai loop reattivi

Protocollo STOP & ACT: strumento per una comunicazione intenzionale

**Allenare le emozioni: resilienza**

Cosa significa davvero "essere resilienti": miti e verità

Costruzione di una riserva emotiva per affrontare difficoltà e pressione

Strategie per ricaricare, rifocalizzare e rispondere invece di reagire



**DURATA: 6 ore**



**MODALITÀ : 1 giornata Face-to-face oppure 2 sessioni webinar in giorni diversi**



Il testimonial che valorizza il workshop:  
**ELEONORA PIZZUTTI**