

# 20 21

# GESTIONE STATI EMOTIVI

**8 PARTECIPANTI  
DA LUGLIO  
PERCORSO ONLINE DI 10 ORE**

Intende suggerire delle tecniche per affrontare il cambiamento nel lavoro gestendo soprattutto gli aspetti emotivi. Essere agili emotivamente per prendere decisioni efficaci e produrre innovazione.

L'intervento intende partire dal seguente presupposto "Quanto più si è agili emotivamente tanto più sarà facile il cambiamento".

Nella prima mezza giornata vengono affrontate a livello teorico le principali emozioni nella gestione del cambiamento con un coinvolgimento diretto /confronto con i partecipanti, nella seconda mezza giornata si effettuano role-play in cui i beneficiari devono affrontare alcune situazioni di cambiamento della vita personale e professionale in cui anche l'emozione generata provoca un'autoanalisi costruttiva, in cui il beneficiario stesso deve cercare gli elementi per migliorare lo stato attuale ed elaborare un piano d'azione per il cambiamento.

I docenti sono psicologi del lavoro.

