

## **COACHING RELAZIONALE E INTELLIGENZA EMOTIVA IN AZIENDA**

**60 ore**

**Docente Daniela Filidei Castiglioni**

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti e le competenze chiave per sviluppare l'intelligenza emotiva, migliorare le capacità di coaching personale e relazionale, potenziare le soft skills fondamentali e promuovere la crescita personale e l'autostima, con un focus sul reinserimento nel mondo del lavoro. Queste competenze trasversali sono ormai un bagaglio indispensabile da utilizzare in azienda in qualsiasi mansione. L'utilizzo di esercitazioni individuali e di gruppo e simulazioni, alternate alle lezioni teoriche frontali, consentirà la costante interazione e il coinvolgimento dei corsisti, i quali potranno mettere in pratica i contenuti appresi e verificarne la corretta acquisizione.

### **Modulo 1. Coaching Personale e Relazionale (8h teoria – 8h pratica)**

- Principi di base del coaching
- Tecniche di ascolto attivo e comunicazione efficace
- Definire obiettivi SMART e piani d'azione
- Supportare gli altri nel raggiungimento dei loro obiettivi
- Gestire le dinamiche di gruppo
- Utilizzare il coaching nel contesto lavorativo
- Strategie di ricerca di lavoro e di carriera

### **Modulo 2. Intelligenza Emotiva ((8h teoria – 8h pratica)**

- Cos'è l'intelligenza emotiva e perché è importante
- Riconoscere e gestire le proprie emozioni
- Sviluppare l'empatia e le abilità relazionali
- Comunicare in modo efficace e assertivo
- Gestire i conflitti e lo stress
- Applicare l'intelligenza emotiva nel contesto lavorativo

### **Modulo 3. Soft Skills Fondamentali ((8h teoria – 8h pratica)**

- Autostima e fiducia in sé stessi
- Comunicazione efficace (verbale e non verbale)
- Problem solving e pensiero critico
- Gestione del tempo e delle priorità
- Lavoro di squadra e collaborazione
- Leadership e capacità di influenzare
- Negoziazione e gestione dei conflitti
- Creatività e innovazione
- Adattabilità e resilienza

### **Modulo 4. Crescita Personale e Professionale (2h teoria – 2h pratica)**

- Definire i propri valori e obiettivi di vita
- Sviluppare un piano di crescita personale
- Superare le sfide e le paure
- Gestire il cambiamento e l'incertezza

### **Modulo 5. (8h teoria) Moduli obbligatori**

- D. lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria)
- **Diritti e Doveri dei Lavoratori** in Somministrazione (4h teoria)