



COACHING RELAZIONALE E INTELLIGENZA EMOTIVA IN AZIENDA

72 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 ((10h teoria – 10h 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

Abea S.r.l. con Unico Socio

Sede Legale Via B. Quaranta 47/A – 49 20139 Milano (MI)
Tel. +39 02 36587709 Fax +39 02 36587731 www.abeaform.it
C.F. P.IVA 05102840963 Cap. Soc. € 10.000 N°Rea 1797457



Modulo 3. Soft Skills Fondamentali ((12h teoria – 12h 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)