



**Corso LEADERSHIP EMOTIVA:  
sblocca il potenziale del tuo team in 4 ore**

**Descrizione corso:**

In un mondo in cui la leadership tradizionale non è più sufficiente, emerge la necessità di una nuova forma di guida: la Leadership Emotiva. Questo corso, suddiviso in quattro moduli di un'ora ciascuno, ti guiderà attraverso un percorso di auto-scoperta, gestione delle emozioni e ottimizzazione del potenziale del tuo team.

Imparerai come le emozioni non sono solo una parte della leadership, ma la chiave per trasformare la tua organizzazione.

Ogni modulo è progettato per offrirti strumenti pratici, riflessioni profonde e tecniche avanzate che puoi applicare immediatamente.



### **Obiettivi formativi:**

Al termine di questo corso, sarai in grado di riconoscere, comprendere e gestire le emozioni tue e del tuo team, trasformando lo stress in forza emotiva e costruendo una cultura aziendale resiliente e positiva.

Il percorso culmina con la creazione di un piano d'azione emotivo personalizzato per il tuo team.

### **Conclusione del Corso ed Approfondimenti:**

Alla fine del corso, i partecipanti avranno una chiara comprensione di come le emozioni influenzano la loro leadership e avranno strumenti concreti per migliorare la gestione emotiva propria e del team.

Per chi desiderasse approfondire e applicare queste tecniche a un livello superiore, è previsto un percorso di coaching individuale. Questo percorso offre un supporto personalizzato, permettendo di lavorare su sfide specifiche e di sviluppare una leadership emotiva ancora più efficace.



**Programma del corso Pomeriggio 14:00 - 18.00**

**Modulo 1: Mappatura Emozionale  
e Analisi dei Trigger Emotivi**

**Durata: 1 ora**

**Obiettivi:**

Scoprire e mappare le emozioni che guidano il tuo stile di leadership.

Identificare i trigger emotivi personali e professionali che influenzano le tue decisioni.

**Contenuti:**

Introduzione alla Mappatura Emozionale: Esplora come le emozioni influenzano il comportamento e le decisioni dei leader.

Analisi dei Trigger Emotivi: Identificazione dei principali fattori scatenanti che influenzano le tue reazioni emotive.



### **Attività:**

#### **Mappatura Emozionale Autonoma:**

I partecipanti utilizzeranno strumenti digitali o schede per creare una mappa delle loro emozioni, identificando come queste influenzano il loro stile di leadership.

#### **Diario dei Trigger Emotivi:**

Introduzione di un diario in cui annotare i trigger emotivi e le reazioni durante la settimana.

## **Modulo 2: Ristrutturazione Emozionale**

**Durata: 1 ora**

### **Obiettivi:**

Imparare a trasformare le emozioni negative in risorse positive.

Acquisire tecniche per gestire le emozioni sotto pressione.



### **Contenuti:**

**Ristrutturazione Cognitiva e Emozionale:** Tecniche per riconoscere e modificare i pensieri e le emozioni negative.

**Gestione delle Emozioni sotto Stress:** Strategie per mantenere la calma e l'equilibrio emotivo in situazioni di alta pressione.

### **Attività:**

**Esercizi di Ristrutturazione Cognitiva:** I partecipanti eseguiranno esercizi per trasformare un'emozione negativa identificata nel Modulo 1 in una risorsa positiva.

**Tecniche di Calma Immediata:** Introduzione a tecniche di respirazione e mindfulness per gestire lo stress.



## **Modulo 3: Definizione di Scenari con Trigger Emotivi e Studio di Scenari Alternativi**

**Durata: 1 ora**

### **Obiettivi:**

Creare scenari basati sui trigger emotivi per migliorare la gestione delle emozioni.

Studiare scenari alternativi per adottare diverse modalità di leadership emotiva.

### **Contenuti:**

**Definizione degli Scenari:** Come i trigger emotivi influenzano i risultati nelle interazioni di leadership.

**Studio di Scenari Alternativi:** Esplorare diversi approcci di leadership emotiva basati su scenari reali.

### **Attività:**

**Creazione di Scenari Personalizzati:** I partecipanti definiranno scenari basati sui loro trigger emotivi identificati nei moduli precedenti.

**Analisi di Scenari Alternativi:** Utilizzando tecniche di role-playing mentale, i partecipanti esploreranno alternative di leadership emotiva per ogni scenario.

## **Modulo 4: Costruzione del Piano di Azione Emotiva del Team**

**Durata: 1 ora**

### **Obiettivi:**

Costruire un piano d'azione emotivo che ottimizzi la gestione emotiva del team.

Sviluppare strategie per trasformare la cultura del team attraverso una leadership emotiva consapevole.



### **Contenuti:**

**Piano d'Azione Emotivo:** Strutturare un piano per migliorare le dinamiche emotive del team.

**Sviluppo della Cultura Emotiva:** Tecniche per guidare il team verso una cultura basata su consapevolezza e resilienza emotiva.

### **Attività:**

**Costruzione del Piano di Azione:** Ogni partecipante sviluppa un piano d'azione per il proprio team, integrando le tecniche apprese durante il corso.

**Sviluppo del Piano di Cultura Emotiva:** Pianificazione di iniziative per trasformare la cultura emotiva del team.



**Docenti:**

**Matteo Pulega**

*<https://matteopulega.com/>*

**Sede:**

Aula polifunzionale presso la sede di Study Academy  
Viale Giosuè Carducci, 26/A, Carpi (MO)

**Costo per partecipante :**

**€ 280.00 + iva**

*Per Info e Contatti: Stefania Barbieri 348.8058048*

*Link Modulo Iscrizione: <https://www.studyacademy.it/academy/corsi-di-alta-formazione-per-aziende/corso-leadership-emotiva-sblocca-il-potenziale-del-tuo-team-in-4-ore/>*