



l'invisibile del conflitto

Presentano

Webinar

La gestione delle emozioni

Ascoltare, leggere, comprendere, decodificare le emozioni per migliorare le proprie competenze nella gestione dei conflitti in udienza, nella negoziazione e nella mediazione

Quando ti trovi ad avere a che fare con le persone, ricordati:

non stai interagendo con creature logiche ma con creature emotive.

Premessa

Nell'attività professionale i comportamenti, legati ai nostri schemi cognitivi, idee e convinzioni che abbiamo costruito, radicato e consolidato nel corso del tempo, influiscono moltissimo sull'esito delle performance e sugli obiettivi in gioco e sono collegati alle emozioni che proviamo. Se non siamo in grado di fronteggiare il carico emotivo delle situazioni che viviamo, esso influenzerà il nostro stato d'animo, la nostra comunicazione e i nostri rapporti, impedendoci di entrare in un rapporto di comprensione autentica con l'altro, sia quando ci troviamo in udienza davanti il magistrato, o quando interagiamo con il collega di controparte, sia quando siamo in negoziazione o mediazione.

Per gestire le emozioni occorre come prima cosa avere autoconsapevolezza emotionale, ovvero essere in grado di riconoscere le proprie emozioni, per poi acquisire la competenza emotiva, che permette di riconoscere le emozioni altrui. Ciò si rivela estremamente importante per agire senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè re-agire perdendo il controllo, la lucidità e l'efficacia. Le emozioni, infatti, sono esperienze soggettive che pongono in evidenza i nostri

interessi e scopi, contengono informazioni importanti sui nostri valori e saperle gestire significa scegliere i nostri comportamenti e quindi essere intenzionali nelle scelte, valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri, orientandole così in modo positivo e costruttivo per il raggiungimento dei propri traguardi.

Obiettivo

Sviluppare la propria capacità di affrontare efficacemente le emozioni, al fine di superare momenti emotivamente difficili, come la tensione che si sviluppa nelle relazioni con il cliente, tra colleghi o con il magistrato in udienza, inserendola in un metodo di lavoro che permetta di gestire efficacemente conflitti, negoziazioni e mediazioni.

Contenuti

- Cosa sono le emozioni: accettazione e comprensione del loro messaggio, senso e significato.
- Riconoscere le emozioni per trasformarle: l'importanza dell'autoconsapevolezza emozionale.
- La competenza emozionale: come acquisirla per migliorare le nostre relazioni.

Metodo

Il metodo adottato inverte l'ordine dei fattori di un processo di formazione: anziché parlare di teoria per poi applicare i concetti nella pratica, si partirà dalla esperienza per costruire insieme la teoria. **Il corso dunque si fonda, come essenziale presupposto, sulla narrazione di situazioni di tensioni emotive relative a conflitti e negoziati vissuti dai partecipanti, le quali verranno esaminate in aula con lo scopo di aiutare a sviluppare nuove modalità basate sulla competenza emozionale.**

Strumenti

- Questionari di auto-percezione delle competenze sulla propria capacità di gestire le emozioni all'interno di conflitti, negoziazioni e mediazioni.
- Esercitazioni, "case-studies", etc.
- Role Playing.
- Materiale didattico su supporto cartaceo e bibliografia.

Destinatari

Il corso è rivolto ad avvocati, magistrati e a tutti coloro che, indipendentemente dalla formazione, siano interessati ad acquisire competenze emozionali per gestire efficacemente conflitti, negoziazioni e mediazioni.

Docente



Tiziana Fragomeni, avvocato negoziatore, esperta in ADR -metodologie alternative alla causa e al processo- che utilizza nel proprio lavoro per aiutare i suoi clienti a raggiungere

accordi soddisfacenti senza giungere in tribunale. Si dedica da anni all'insegnamento della gestione costruttiva dei conflitti stravolgendo il paradigma di partenza, fondato sulla contrapposizione, per trasformare il conflitto in una sfida e in uno strumento di conoscenza di se stessi. È responsabile scientifico dell'Associazione enne.zero, dove progetta e conduce ogni mese laboratori sul tema del conflitto, dinamiche relazionali e strumenti di auto-conoscenza, e autrice di testi in materia di mediazione e conflitto. <https://tizianafragomeni.it>

Struttura analitica del webinar

Il webinar è strutturato in 3 moduli di 4 ore ciascuno, per un totale di 12 ore.

I° Modulo: giovedì 25 novembre ore 14,30-18,30

- Breve storia delle emozioni;
- cosa sono le emozioni: componente psicofisiologica e cognitiva: le emozioni primarie;
- ascoltare, leggere, comprendere, decodificare le emozioni.

II° Modulo: giovedì 2 dicembre ore 14,30-18,30

- L'autoconsapevolezza emozionale: accettazione, riconoscimento delle proprie emozioni;
- comunicazione non verbale ed emozioni: l'importanza dell'osservazione;
- empatia ed emozioni: come riconoscere le emozioni altrui.

III° Modulo: giovedì 9 dicembre ore 14,30-18,30

- La competenza emozionale: che cos'è, come si acquisisce, i suoi principi fondamentali;
- diventare responsabili delle proprie emozioni;
- come adeguare il proprio stile relazionale allo stato emotivo altrui.

Attestato di partecipazione

A coloro che hanno frequentato almeno il 75% delle lezioni verrà rilasciato un attestato di partecipazione al webinar La gestione delle emozioni.

QUOTA DI ISCRIZIONE: soci enne.zero € 180,00, altri partecipanti € 200,00, comprensiva di materiale didattico, bibliografia e attestato di partecipazione.

Per iscriversi, vedi scheda di iscrizione allegata.