**Scheda formazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo** | Intelligenza emotiva e benessere nel contesto aziendale  |
| **Parole chiave (meta tag)** | Intelligenza emotiva, benessere, imprenditori, affari, PMI |
| **Fornito da** | IDP |
| **Lingua** | Inglese |
| **Area di formazione (X ove applicabile)** |
|  | Innovazione e servitizzazione |
|  | Trasformazione digitale |
|  | Localizzazione |
|  | Sostenibilità |
| **ESCO competenze e abilità** |
| * Capacità e competenze trasversali
	+ Abilità sociali ed emotive
	+ il pensiero critico
	+ Pensiero analitico
	+ Problem-solving
	+ Autogestione
	+ Gestione aziendale
	+ Adattabilità
	+ Resilienza
	+ Creatività
	+ Networking
	+ Iniziativa
	+ Flessibilità
	+ Apertura
	+ Comprensione della complessità
	+ Cooperazione
	+ Empatia
	+ Innovazione
	+ Leadership

 * Abilità
	+ Technological skills
	+ Competenze tecnologiche
	+ Marketing di prodotto
	+ Marketing digitale
	+ Competenze digitali
	+ Comunicazione
	+ Cooperazione
	+ Intelligenza emotiva

 * Conoscenza
	+ Gestione aziendale
	+ Apprendimento e formazione online
	+ Pubblicità
	+ Cloud computing
	+ Big data
	+ E-commerce
	+ Intelligenza artificiale
	+ IoT
	+ alfabetizzazione digitale
	+ Sicurezza informatica
	+ Data mining e analisi
	+ Sostenibilità
	+ Benessere
	+ Cambiamenti climatici
	+ gestione dei social media
 |
| **Teaser** |
| “Lo sapevate che il 90% delle persone di maggior successo hanno un alto quoziente emotivo (EQ)? Sapevi che solo un quinto delle aziende europee trova il segreto per combinare il benessere ottimale sul posto di lavoro e le prestazioni aziendali?” |
| **Obiettivi / obiettivi / risultati di apprendimento** |
| Alla fine di questo modulo, avrai una comprensione completa dei concetti di intelligenza emotiva e benessere. Ciò include le loro definizioni e componenti chiave, nonché la relazione tra questi due concetti e il modo in cui influenzano il successo personale e professionale. Imparerai anche l'importanza dell'intelligenza emotiva e le misure da adottare per sviluppare queste abilità. Inoltre, il significato del benessere sul posto di lavoro sarà enfatizzato e ti verranno insegnati modi per migliorare il benessere all'interno di un'azienda. |
| **Descrizione** |
| Questo modulo di formazione copre i concetti di intelligenza emotiva e benessere, esplorando le loro definizioni, componenti chiave e la relazione tra loro. L'unità 2 si concentra sullo sviluppo di capacità di intelligenza emotiva per gli imprenditori, mentre l'unità 3 esplora i modi per migliorare il benessere in un contesto aziendale e fornisce raccomandazioni per gli imprenditori. L'obiettivo è comprendere l'importanza sia dell'intelligenza emotiva che del benessere per il successo personale e professionale. |
| **Lista di controllo dei benefici per gli imprenditori** |
| ✓ miglioramento delle relazioni con dipendenti, clienti e partner. L'intelligenza emotiva consente agli individui di comprendere e gestire meglio le proprie emozioni e le emozioni degli altri, portando a una comunicazione più efficace, alla collaborazione e alla risoluzione dei conflitti.✓ miglioramento della soddisfazione e della motivazione dei dipendenti. Quando i dipendenti si sentono apprezzati e supportati in termini di benessere, hanno maggiori probabilità di essere coinvolti e motivati nel loro lavoro, il che può portare ad un aumento della produttività e del successo complessivo per l'azienda.✓ Miglioramento del morale dei dipendenti e della soddisfazione sul lavoro, con conseguente aumento della produttività e riduzione del fatturato. |
| **Contenuti disposti in 3 livelli** |
| **Modulo: Intelligenza emotiva e benessere nel contesto aziendale****Unità 1: Introduzione all'intelligenza emotiva e al benessere****Sezione 1.1: Panoramica sul concetto di intelligenza emotive**L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le nostre emozioni, così come le emozioni degli altri.5 Componenti chiave:* Autocoscienza,
* autoregolamentazione,
* motivazione,
* empatia,
* e abilità sociali (o di comunicazione)

Perché l'intelligenza emotiva è importante? Perché l'intelligenza emotiva è importante?* Migliora la comunicazione e le relazioni
* Migliora il processo decisionale e la risoluzione dei problemi
* Facilita il successo personale e professionale

**Sezione 1.2: Panoramica sul concetto di benessere*** Il benessere è stato di essere sano, felice e prospero.

Componenti chiave:* Benessere fisico
* Benessere emotivo
* Benessere sociale
* Benessere spirituale

Perché il benessere è ‘’importante?“* Migliora la qualità complessiva della vita
* Migliora la salute emotiva e mentale
* Aumenta la resilienza e la capacità di far fronte allo stress

**Sezione 1.3: In che modo l'intelligenza emotiva e il benessere sono correlati?*** L'intelligenza emotiva è una componente chiave del benessere
* Il benessere può essere migliorato sviluppando abilità di intelligenza emotiva
* Entrambi sono importanti per il successo personale e professionale

**Unità 2: Intelligenza emotiva per gli imprenditori****Sezione 2.1: Come sviluppare l'intelligenza emotiva?**1. Consapevolezza di sé: comprendere le proprie emozioni, trigger e comportamenti. Tenere un diario o praticare tecniche di consapevolezza per aumentare la consapevolezza di sé.
2. Autoregolamentazione: impara a gestire e controllare le tue emozioni, piuttosto che essere controllato da loro. Sviluppa tecniche come la respirazione profonda, la meditazione o l'esercizio fisico per aiutare a regolare le emozioni.
3. Empatia: pratica mettendoti nei panni degli altri e comprendendo la loro prospettiva. Questo può essere fatto attraverso l'ascolto attivo, ponendo domande, e di essere presenti nelle conversazioni.
4. Abilità sociali: migliorare la comunicazione, la collaborazione e le capacità di risoluzione dei conflitti. Prendere una classe o workshop, o la pratica nelle vostre relazioni personali e professionali.
5. Motivazione: capire cosa ti guida e fissare obiettivi che si allineano con i tuoi valori e passioni. Usa il self-talk positivo e la visualizzazione per rimanere motivato.
6. L'intelligenza emotiva è un'abilità che può essere sviluppata nel tempo con la pratica. Rifletti e lavora regolarmente sulle tue capacità di intelligenza emotiva e cerca feedback dagli altri.

**Sezione 2.2: Raccomandazioni per gli imprenditori**1. Dare priorità alla consapevolezza di sé: i proprietari di PMI dovrebbero prendersi il tempo di capire le proprie emozioni, i trigger e i comportamenti. Questo li aiuterà a prendere decisioni migliori e comunicare in modo più efficace.
2. Praticare l'ascolto attivo: i proprietari di PMI dovrebbero praticare l'ascolto attivo con i propri dipendenti e clienti. Questo li aiuterà a capire le prospettive degli altri e costruire la fiducia.
3. Incoraggiare il team building: le attività di team building regolari possono aiutare i proprietari di piccole imprese a migliorare le loro abilità sociali e costruire una cultura del lavoro positiva.
4. Promuovere una cultura del lavoro positiva: una cultura del lavoro positiva è essenziale per il benessere emotivo. I proprietari di PMI dovrebbero incoraggiare una cultura di gentilezza, supporto e comunicazione aperta.
5. Impostare obiettivi chiari: i proprietari di PMI dovrebbero fissare obiettivi chiari e misurabili per se stessi e per i propri dipendenti. Questo li aiuterà a rimanere motivati e concentrati su ciò che è importante.
6. Enfatizzare la cura di sé: i proprietari di piccole imprese hanno spesso molte responsabilità e possono sperimentare alti livelli di stress. I proprietari di PMI dovrebbero dare priorità alla cura di sé e assicurarsi che si prendano cura della loro salute fisica, emotiva e mentale.
7. Fornire formazione: i proprietari di PMI dovrebbero partecipare e incoraggiare il personale a prendere parte alla formazione sull'intelligenza emotiva e sul benessere per sviluppare queste importanti competenze.
8. Incoraggiare il feedback: i proprietari di PMI dovrebbero chiedere un feedback ai propri dipendenti e clienti, nonché fornire un feedback in modo costruttivo e di supporto.

**Unità 3: Benessere in azienda****Sezione 3.1: Come migliorare il benessere in un contesto aziendale?**1. Promuovere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata: incoraggiare i dipendenti a fare pause regolari, lasciare il lavoro in tempo e disconnettersi dal lavoro quando non sono al lavoro. Ciò contribuirà a ridurre lo stress e migliorare il benessere generale.
2. Incoraggiare l'attività fisica: incoraggiare i dipendenti a incorporare l'attività fisica nella loro routine quotidiana. Questo può essere fatto fornendo iscrizioni in palestra, incoraggiando incontri a piedi o offrendo opportunità per gli sport di squadra.
3. Fornire supporto per la salute mentale: fornire l'accesso a risorse per la salute mentale, come un programma di assistenza ai dipendenti (EAP) o servizi di consulenza. Questo aiuterà i dipendenti che possono sperimentare stress, ansia o depressione.
4. Coltivare una cultura del lavoro positiva: creare una cultura del lavoro positiva che promuova il rispetto, la comunicazione aperta e la collaborazione. Ciò aiuterà i dipendenti a sentirsi apprezzati e supportati, il che migliorerà il benessere generale.
5. Incoraggiare la consapevolezza: incoraggiare i dipendenti a praticare tecniche di consapevolezza come la meditazione o lo yoga. Questo li aiuterà a rimanere concentrati e ridurre lo stress.
6. Fornire opportunità di crescita e sviluppo: fornire opportunità ai dipendenti di apprendere nuove competenze e affrontare nuove sfide. Questo li aiuterà a sentirsi impegnati e motivati, il che migliorerà il benessere generale.
7. Incoraggiare le connessioni sociali: incoraggiare i dipendenti a costruire connessioni sociali con i loro colleghi. Questo può essere fatto organizzando attività di team building, incoraggiando i dipendenti a pranzare insieme o organizzando eventi dopo il lavoro.
8. Incoraggiare il feedback: incoraggiare i dipendenti a dare e ricevere feedback in modo costruttivo e solidale. Questo li aiuterà a sentirsi ascoltati e apprezzati, il che migliorerà il benessere generale.

**Sezione 3.2: Raccomandazioni per gli imprenditori**1. Promuovere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata incoraggiando i dipendenti a fare pause regolari e disconnettersi dal lavoro al di fuori dell'orario di ufficio.
2. Incoraggiare l'attività fisica fornendo opportunità per i dipendenti di esercitare, come un abbonamento a una palestra o lezioni di fitness di gruppo.
3. Fornire supporto per la salute mentale offrendo programmi di assistenza ai dipendenti, servizi di consulenza o accesso a un terapeuta.
4. Coltivare una cultura del lavoro positiva promuovendo una comunicazione aperta, riconoscendo i risultati dei dipendenti e promuovendo un senso di comunità tra i membri del team.
5. Incoraggiare la consapevolezza fornendo risorse per la meditazione o lo yoga e promuovendo tecniche di riduzione dello stress come esercizi di respirazione profonda.
6. Fornire opportunità di crescita e sviluppo offrendo programmi di formazione, tutoraggio o rimborso delle tasse scolastiche.
7. Favorire le connessioni sociali organizzando attività di team building, incoraggiando i dipendenti a formare amicizie lavorative e promuovendo un senso di appartenenza all'interno del team.
8. Incoraggiare il feedback creando un sistema per i dipendenti per fornire feedback anonimi e agire su suggerimenti per il miglioramento.
9. Dare priorità alla sicurezza garantendo che il luogo di lavoro sia privo di pericoli e promuovendo pratiche di lavoro sicure tra i dipendenti.
10. Incoraggiare abitudini sane fornendo opzioni alimentari sane, promuovendo regolari screening sanitari e incoraggiando i dipendenti a dormire a sufficienza e mantenere una dieta sana.
 |
| **Contenuto in punti elenco** |
| * L'intelligenza emotiva e il benessere sono importanti per la salute generale e la felicità.
* Sviluppare abilità di intelligenza emotiva può migliorare il benessere.
* Investire nell'intelligenza emotiva e nel benessere è un investimento su te stesso.
* Controlla il tuo livello di quoziente emotivo per vedere dove stai facendo bene e dove dovresti migliorare.
* Migliorare l'intelligenza emotiva implica diventare consapevoli di sé, regolare le emozioni, praticare l'empatia, migliorare le abilità sociali, trovare motivazione e praticare regolarmente e cercare feedback. Lavorando costantemente su queste abilità, gli individui possono migliorare la loro intelligenza emotiva e il benessere generale.
* Per migliorare il benessere emotivo nelle piccole imprese, i proprietari dovrebbero dare priorità alla consapevolezza di sé, all'ascolto attivo, al team building, a una cultura del lavoro positiva, a una chiara definizione degli obiettivi e alla cura di sé, fornendo al contempo formazione e feedback incoraggianti
* Le piccole imprese possono promuovere il benessere dei dipendenti concentrandosi sull'equilibrio tra lavoro e vita privata, l'attività fisica, la salute mentale, la cultura positiva, la consapevolezza, la crescita, le connessioni sociali, il feedback, la sicurezza e le abitudini sane.
* Le PMI dovrebbero sostenere la salute fisica e mentale: incoraggiare l'attività fisica, fornire risorse per la salute mentale e offrire opportunità di crescita.
* Promuovere una cultura positiva è fondamentale negli affari: coltivare una cultura del lavoro positiva che promuova la comunicazione aperta, la collaborazione e la consapevolezza e che supporti il benessere dei dipendenti.
 |
| **5 voci del glossario** |
| **[Intelligenza emotiva].** [L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le nostre emozioni, così come le emozioni degli altri.]**[Benessere].** [Il benessere è stato di essere sano, felice e prospero]**[Autocoscienza].** [la consapevolezza di sé è la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, pensieri e comportamenti e il modo in cui influenzano se stessi e gli altri.]**[Autoregolamentazione].** [L'autoregolamentazione si riferisce alla capacità di controllare i propri pensieri, emozioni e comportamenti al fine di raggiungere obiettivi personali, conformarsi alle norme sociali e mantenere il benessere generale.]**[Empatia].** [L'empatia è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri. Si tratta di riconoscere, comprendere e rispondere alle emozioni degli altri, che possono portare a relazioni migliori, una migliore comunicazione e una maggiore compassione.] |
| **Bibliography and further references** |
| CEDEFOP. (2020) Workplace practices unlocking employee potential European Company Survey 2019. Available at: https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/2228Daniel, B. (2019) *Emotional Intelligence in Business: Improve Emotional Intelligence at Work. Improve Leadership and Develop Your EQ. Unleash the Empath in You and Build Self Confidence* . United States: Orion Edition Ltd. Goleman, D. (2006) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books. Hesketh, I. and Cooper, P. (2019) *Wellbeing at work how to design, implement and evaluate an effective strategy*. London: Kogan Page Ltd. Safeer, R. (2023) *A cure for the common company: A well-being prescription for a happier, healthier, and more resilient workforce*. Hoboken, NJ: Wiley. [<https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/>](https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/) |
| **Cinque domande di autovalutazione a scelta multipla**Al completamento del meccanismo di convalida con il 75% di risposte corrette, gli utenti saranno in grado di generare Certificati di partecipazione e Certificati di completamento personalizzati. | **Domanda 1. Cos'è l'intelligenza emotiva?**Opzione a: La capacità di riconoscere, comprendere e gestire solo le proprie emozioniOpzione b: Uno stato di essere fisicamente sano e feliceOpzione c: La capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e le emozioni degli altriOpzione d: Una misura dell'intelligenza basata sui test del QI**Opzione corretta: c****Domanda 2. Cos'è il benessere?**Opzione a: Il benessere è lo stato di essere ricco o finanziariamente prospero.Opzione b: Il benessere è l'assenza di dolore fisico o disagio.Opzione c: Il benessere è sinonimo di buona fortuna o fortuna.Opzione d: Il benessere è uno stato di salute, felicità e prosperità, che include componenti fisiche, emotive, sociali e spirituali**Opzione corretta: d****Domanda 3. Come si può sviluppare l'intelligenza emotiva?**Opzione a: Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva comporta l'aumento della consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni attraverso l'autoregolazione, la pratica dell'empatia, il miglioramento delle abilità sociali, la comprensione della motivazione e la pratica regolare.Opzione b: ignorare le tue emozioni e non riflettere su di esse.Opzione c: concentrarsi solo sulle competenze tecniche e non migliorare le capacità interpersonali.Opzione d: rifiutare di cercare feedback e non praticare regolarmente.**Opzione corretta: a****Domanda 4. Quali sono alcuni modi per migliorare il benessere** in un contesto aziendale?Opzione a: incoraggiare i dipendenti a lavorare più a lungoOpzione b: non fornire alcun supporto per la salute mentaleOpzione c: Scoraggiare l'attività fisica e le attività di team building.Opzione d: Incoraggiare l'equilibrio tra lavoro e vita privata, l'attività fisica, il supporto alla salute mentale, la cultura del lavoro positiva, la consapevolezza, lo sviluppo delle abilità, le connessioni sociali e il feedback.**Opzione corretta: d****Domanda 5. Cosa possono fare i proprietari di PMI per promuovere il benessere sul posto di lavoro?**Opzione a: Aumentare l'equilibrio tra lavoro e vita privata, incoraggiare l'esercizio fisico, offrire aiuti per la salute mentale, promuovere un ambiente di lavoro positivo, promuovere la consapevolezza, fornire opportunità di crescita, favorire i legami sociali, incoraggiare il feedback, dare priorità alla sicurezza e promuovere abitudini sane.Opzione b: trascurare l'equilibrio tra lavoro e vita privata e non incoraggiare l'attività fisica migliorerà il benessere sul posto di lavoro.Opzione c: Non fornire alcun supporto per la salute mentale è sufficiente per promuovere il benessere sul posto di lavoro.Opzione d: Promuovere una cultura del lavoro negativa e trascurare il feedback dei dipendenti è il modo migliore per promuovere il benessere sul posto di lavoro.**Opzione corretta: a** |
| **Materiale correlato** | [materiale correlato-campo è quello di indicare il nome del file ppt che accompagna il file, in modo che quando IWS carica i materiali al backoffice, sono sicuri che stanno caricando i file corretti] |
| **Link di riferimento** | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional intelligence & wellbeing\_EN |
| **Video in formato YouTube (se presente)** | [collegamento del video se c'è ne] |