

LETTURA DELLE MICRO ESPRESSIONI

e intelligenza emozionale

Training scientifico - pratico

Durata

- ✓ 2 giornate intensive da 8 ore

Date

- ✓ Milano 8/9 febbraio 2018
- ✓ Milano 21/22 maggio 2018
- ✓ Milano 15/16 novembre 2018

Quota di partecipazione

- ✓ € 2000+IVA

Il Docente



Laura Ravanetti: Laurea in Economia e Commercio, Master in Professional Coaching e Master in Programmazione Neurolinguistica conseguito a Londra. Accreditamento ESAC Paul Ekman International per l'analisi e la gestione emotiva. Coach certificato già membro del Board Direttivo presso il Chapter Italiano della International Coach Federation. Oltre 15 anni di esperienza manageriale presso grandi gruppi multinazionali ed è specializzata nella progettazione e realizzazione di interventi di Executive Coaching e Sviluppo di Carriera in contesti europei e cross culturali.

Lettura delle micro espressioni e intelligenza emotionale

Training scientifico - pratico

DESTINATARI

Leader, Manager, Negoziatori, Responsabili HR e Selezione del Personale, Responsabili Vendite, Buyer e più in generale tutti coloro che all'interno di aziende ed organizzazioni abbiano l'esigenza comprendere in maniera più approfondita i propri interlocutori e gestire la propria e altrui emotività in relazione. Coloro inoltre che desiderano sviluppare la connessione con la propria componente emotiva come fattore che potenzia la Leadership.

OBIETTIVO DEL CORSO

Le micro espressioni, sono espressioni facciali che si verificano quando una persona, consapevolmente o inconsapevolmente, prova un'emozione. Siamo nell'ambito del linguaggio non verbale, e in particolare della segnaletica universale del volto: micro-segnali che durano centesimi di secondo e che non possono essere mascherati, perché arrivano prima della coscienza dell'emozione. Imparare a leggere ed interpretare queste micro-espressioni, in un modello rigorosamente etico e rispettoso della persona, rappresenta un vantaggio cruciale per gestire al meglio la scelta delle strategie comunicative corrette che possono essere determinanti.

Conoscere e applicare le evidenze scientifiche in materia permette inoltre di sviluppare una maggiore consapevolezza e gestione delle proprie emozioni, a tutto vantaggio della relazione e dei risultati personali e professionali.

Il corso ha l'obiettivo, attraverso una base scientifica fondata e documentata in modo stretto ed un'ampia parte applicativa di esercizio in aula, di mettere i partecipanti in grado di iniziare questo complesso e affascinante percorso di apprendimento. A partire dal cogliere, riconoscere, interpretare e contestualizzare le principali micro - espressioni emotive.

Le esercitazioni pratiche ed il confronto continuo con il docente durante le giornate permetteranno ai partecipanti di apprendere come percepire e interiorizzare le informazioni in modo fruibile.

MODALITA'

Per assicurare migliori risultati il corso è stato strutturato perché lo svolgimento avvenga in maniera prevalentemente pratica ed esperienziale. Ai partecipanti viene richiesto coinvolgimento e partecipazione attiva per assicurare, tramite il confronto, le esercitazioni, e le riprese video, una più immediata e profonda comprensione e per facilitare l'applicazione delle nozioni apprese.

PROGRAMMA

I principi fondamentali

- I presupposti scientifici
- Alfabetizzazione emotiva:
 - Dare un nome a stati, categorie e scale
 - Distinzione fra: emozioni, stati d'animo, tratti della personalità, disturbi della personalità
 - Utilizzo pratico ed applicazione del percorso di intelligenza emotiva in 4 fasi
 - Esercitazione con le «carte delle emozioni» e radicamento di consapevolezza emotiva.

Micro espressioni

- Unità d'azione nella muscolatura del volto e substrato psicologico
- Trigger, data base emotivo, sequestro emotivo e periodo refrattario
- Scelta invece che reazione: uscire dal sequestro emotivo
- Le emozioni universali secondo P. Ekman:
 - Felicità, tristezza, collera, disprezzo, disgusto, paura sorpresa.
- Lettura ed analisi delle micro espressioni (video)
- Training test sul riconoscimento delle micro-espressioni facciali (individuale)

- Post-test sul riconoscimento delle micro-espressioni facciali (individuale)
- Esercitazioni allo specchio e feedback in triadi.

Modello della consapevolezza e della gestione emotiva

- Lavorare sui trigger emotionali
- Ristrutturare le "storie personali": l'elaborazione dei copioni
- Mindfulness e Attentiveness:
 - Allenare la presenza mentale
- Navigare le emozioni:
 - Il "cosa" e il "come"
- Esercitazione sulle strategie di copying
- Il ciclo di qualità nella gestione dello stress
- Costruire e ancorare stati potenzianti
- La Leadership emotionale "risonante" (modello A. McKee e R. Boyatzis).

Empatia e rapporto

- Significato e presupposti:
 - Come si costruiscono
- Identificare il proprio stile empatico e relazionale
- Piano di azione e sviluppo individuale.