



## LA TRASFORMAZIONE DEI CONFLITTI E LA GESTIONE DELLO STRESS

**L'atteggiamento, il *mindset*, con il quale noi approcciamo un concetto determina l'interpretazione che noi diamo a ciò che ci succede e che di conseguenza noi classifichiamo.**

Il conflitto è una parola importante, pesante, spinosa in contrapposizione con il sentire comune orientato alla necessità di andare d'accordo, a prescindere, per ottenere dei risultati.

Conosciamo il conflitto? Le sue tipologie?

Conosciamo le forze e le energie che lo animano?

Conosciamo le sue dinamiche e il perché le persone preferiscono confliggere piuttosto che mediare?

Il conflitto è realmente una condizione così negativa?

Daniele Novara scrive "la pace non è né tranquillità né bontà né armonia ma un modo diverso di vivere i conflitti", il conflitto può essere un'occasione di formazione e di apprendimento, un'occasione di conoscenza di sé e dell'altro; imparare a gestire le contrarietà, i conflitti, è imparare ad attivare le proprie risorse.

### OBIETTIVI

- Comprendere il conflitto
- Comprendere le dinamiche e gli interessi che animano situazioni conflittuali
- Strategie per gestire le dinamiche del conflitto
- Attivare le competenze dell'intelligenza emotiva funzionali alla gestione del conflitto

- Comprendere come lo stress negativo e l'ansia siano collegati ad una gestione poco efficiente dalle dinamiche di relazione conflittuali

## **DESTINATARI**

Professionisti, manager, responsabili di funzione, Team Leader.

## **PROGRAMMA**

- Le dinamiche conflittuali e le caratteristiche che le contraddistinguono
- Il nostro stile conflittuale
- Strategie di gestione
- Pillole di intelligenza emotiva: comprendere le aspettative e i bisogni
- La comunicazione persuasiva in aiuto alla gestione del conflitto
- Comprensione di come lo stress si genera e analisi del tipo di stress che sottende il nostro agire

## **DATA E ORARIO**

18 ore

10 maggio 2021: 9,30-12,30

17 maggio 2021: 9,30-12,30

24 maggio 2021: 9,30-12,30

31 maggio 2021: 9,30-12,30

7 giugno 2021: 9,30-12,30

14 giugno 2021: 9,30-12,30

## **QUOTA DI ISCRIZIONE INDIVIDUALE**

€ 240,00 (+ iva)