

# Laboratorio di empatia per costruire relazioni efficaci

Empatia e falsi miti, Empatia e strumenti, Empatia e utilizzi pratici: tutti questi elementi verranno approfonditi all'interno del laboratorio formativo che ha l'obiettivo di costruire relazioni efficaci con capi, collaboratori, clienti e fornitori, basate sulla fiducia, sulla comprensione e sulla prevenzione dei possibili conflitti.

Il percorso prevede un pre-work e letture di approfondimento per iniziare a familiarizzare in autonomia con gli aspetti teorici, approfondisce i principi di intelligenza emotiva e prevede la definizione di un Piano di Azione per mettere in pratica quanto sperimentato durante il laboratorio.

## DESTINATARI

Tutti coloro che desiderano migliorare la qualità delle relazioni utilizzando l'empatia e l'intelligenza emotiva.

## METODOLOGIA

Laboratorio con approccio neuroscientifico.

L'intervento formativo verrà erogato in forma di laboratorio, prediligendo l'interazione, il confronto, la messa in pratica dei contenuti e le esercitazioni, per sperimentarsi in situazioni vicine a quelle reali con lo scopo di favorire la riflessione e facilitare l'apprendimento e la comprensione del costruito.

## DURATA

Corso in presenza di 1 giornata o in modalità webinar.

## OBIETTIVI

- Comprendere l'empatia e le sue componenti: cognitiva ed emotiva
- Allenare la capacità di esercitare empatia nelle relazioni con gli altri
- Allenarsi a riconoscere le differenze tra l'empatia cognitiva e quella emotiva e valutare gli ambiti di applicazione
- Ancorare il concetto di empatia a quello di Intelligenza Emotiva per costruire relazioni efficaci anche con interlocutori potenzialmente critici, con lo scopo di generare relazioni di fiducia.

## PROGRAMMA

- Cos'è l'empatia: una definizione comune
- Il circuito dell'empatia a livello neurale
- L'empatia cognitiva e l'empatia emotiva
- I contesti che attivano e facilitano i comportamenti empatici
- La relazione tra empatia, emozioni e Intelligenza Emotiva
- L'utilizzo di questi costrutti nella gestione delle relazioni con gli altri per comprenderne i bisogni,
- Prevenire i conflitti e costruire relazioni solide e durature.