

## Competenza trasversale

# Excellence in Action: Sviluppo Integrato delle Competenze Personali

## OBIETTIVI

Il corso mira a sviluppare le competenze trasversali fondamentali per il successo personale e professionale, fornendo strumenti pratici per la gestione efficace di sé stessi e delle relazioni interpersonali in ambito lavorativo.

## MODULI

### Intelligenza Emotiva

- Fondamenti dell'Intelligenza Emotiva
- Sviluppo delle Competenze Emotive

### Gestione Dello Stress

- Comprensione dello Stress
- Tecniche di Gestione e Prevenzione

### Time Management

- Analisi e Pianificazione del Tempo
- Tecniche e Strumenti Operativi

### Gestione Dei Conflitti

- Natura e Dinamiche dei Conflitti
- Strategie di Risoluzione

**Livello di accesso** Licenza Media

**Durata** 16 h

**Modalità di svolgimento** Formazione a distanza sincrona



Visita la pagina sul nostro sito dedicata alla misura **GOL Lombardia**