



MONZA  
E BRIANZA

ORDINE  
DEI DOTTORI  
COMMERCIALISTI  
E DEGLI ESPERTI  
CONTABILI

**Dallo stress alla  
consapevolezza professionale  
Laboratorio esperienziale  
di Intelligenza Emotiva  
per Commercialisti  
Gestione dello stress,  
prevenzione del burnout  
e sviluppo della lucidità decisionale**  
con Paola Marras e Camilla Monopoli

Monza, sale riunioni di via Lario  
29 gennaio, 14.30 - 18.30

4 crediti speciali per Commercialisti



L'Ordine e la Fondazione dei Commercialisti di Monza e Brianza sono lieti di comunicare che è possibile iscriversi all'evento

**Dallo stress alla consapevolezza professionale  
Laboratorio esperienziale  
di Intelligenza Emotiva per Commercialisti  
Gestione dello stress, prevenzione del burnout  
e sviluppo della lucidità decisionale**  
con Paola Marras e Camilla Monopoli

che si terrà il **29 gennaio** p.v. dalle **14.30** alle **18.30** in presenza presso le sale riunioni della Fondazione, in via Lario 15 a Monza.

Evento con taglio pratico: a tutti gli iscritti, al momento della conferma, viene inviato un link per seguire il corso base di Intelligenza emotiva, della durata di 3 ore, tenuto dalle relatrici online alcuni mesi fa. La visione dell'incontro registrato è propedeutica alla formazione in aula, che avrà esercitazioni ed esperienze che presuppongono la conoscenza dei concetti di base trattati nell'incontro online.

Introduzione e descrizione dell'evento:

Questo percorso avanzato unisce le più recenti pratiche di intelligenza emotiva a un laboratorio esperienziale dedicato alla gestione dello stress, del distress, del burnout.

Attraverso attività guidate, autoesplorazioni, strumenti concreti di coping, i partecipanti avranno l'opportunità di sviluppare una propria migliore consapevolezza sotto il profilo delle emozioni.

Potranno potenziare la resilienza grazie a strumenti utili e concreti, integrando, nel quotidiano, strategie efficaci per il proprio benessere personale e professionale. Una vera e propria cassetta degli attrezzi utile ed efficace per vivere meglio e più serenamente.

Il percorso formativo nasce come prosecuzione del webinar introduttivo già tenuto e ne approfondisce i contenuti attraverso un laboratorio esperienziale pensato specificamente per la professione dei Commercialisti.

L'obiettivo è fornire strumenti pratici per:

- riconoscere precocemente stress e sovraccarico emotivo
- sviluppare consapevolezza emotiva nella relazione con clienti, colleghi e situazioni critiche
- prevenire il burnout attraverso tecniche applicabili durante l'attività professionale
- potenziare lucidità, capacità decisionale e qualità del lavoro

Il corso alterna micro-input teorici, esercitazioni guidate, momenti di riflessione individuale e pratiche di consapevolezza, con un approccio interattivo che favorisce l'apprendimento attraverso l'esperienza.

Contenuti:

#### **1. Intelligenza Emotiva e professione**

- cosa significa applicarla nella quotidianità del Commercialista
- come le emozioni influenzano decisioni, relazioni e performance

#### **2. Stress, distress e burnout**

- indicatori precoci
- impatti cognitivi e comportamentali
- mappe personali dello stress

#### **3. Esercizi esperienziali di Intelligenza Emotiva**

- riconoscimento delle emozioni (tecnica del "labeling")
- gestione della reattività immediata
- modulazione dello stato interno in situazioni difficili

#### **4. Tecniche pratiche di autoregolazione**

- micro-pratiche utilizzabili in studio e durante le urgenze professionali

#### **5. Caso professionale: cliente in difficoltà / situazione conflittuale**

- Esercitazioni
- analisi delle dinamiche emotive
- applicazione delle strategie apprese

#### **6. Piano personale di prevenzione del burnout**

- individuazione dei propri trigger
- definizione di micro-abitudini sostenibili
- mantenimento della lucidità decisionale nelle fasi di picco

Obiettivi formativi:

- Riconoscere in modo tempestivo stress, sovraccarico e segnali precoci di burnout
- Sviluppare competenze di Intelligenza Emotiva applicabili alle relazioni professionali
- Potenziare lucidità mentale, capacità decisionali e gestione dei momenti critici
- Acquisire tecniche pratiche per regolare lo stato emotivo durante l'attività professionale
- Favorire benessere, efficacia e tenuta nel lungo periodo

Metodologia didattica:

- laboratorio esperienziale
- esercizi
- simulazioni
- micro-pillole teoriche
- riflessione guidata e feedback

Destinatari:

Commercialisti, Revisori legali, altri professionisti e collaboratori; tutti coloro che vivono le dinamiche dello studio professionale e desiderano migliorare gestione emotiva, efficacia e benessere.

Intervengono:

**Paola Marras** - Comunicatrice, consulente strategica, formatrice in Intelligenza Emotiva e benessere professionale. Specializzata nella gestione delle dinamiche relazionali e dei processi di comunicazione evoluta. Certificata Pnl - certificazione Society of NLP - R. Bandler - Certificazione NLP Intelligenza Emotiva - Coach NLP Coaching Practitioner and Master

**Camilla Monopoli** - Dottoressa in Psicologia Clinica, Psicoterapeuta in formazione in psicoanalisi relazionale. Research Assistant in ambito Neuroscientifico