

Time to Change: Allena l'Intelligenza Emotiva per Migliorare la tua Vita



Un corso per scoprire come funzioniamo, che relazione c'è tra il nostro mondo emotivo e quello razionale, come è possibile **gestire le emozioni** affinché diventino nostre alleate anziché ostacolarci.

Impareremo **come funziona il nostro cervello sotto stress** e **come agire intenzionalmente** disattivando le reazioni e gli schemi mentali che minano le nostre relazioni più importanti.



Appassionati, cresci, impara e confrontati, diventa la migliore versione di te stesso: puoi fare il primo passo con noi, partendo da qui!

Ora puoi iniziare a disegnare il MONDO che vuoi per te,

E' tempo di salire a bordo!

Per stare al passo con le sollecitazioni della vita è importante crescere ed evolvere: lo si fa **partendo da sé, esplorando il proprio mondo emotivo, cognitivo e relazionale.**

In questo modo è possibile comprendere quelle dinamiche e quei comportamenti che a volte sfuggono, gestirli e accogliere la diversità dell'altro per raggiungere insieme gli obiettivi che vogliamo.

“La vita è quella che è, ma è come tu la affronti che fa la differenza”: impareremo che allenando l'intelligenza emotiva saremo in grado di stare davanti alle sfide della vita cogliendone le opportunità e trovando il nostro unico e irrinunciabile spazio di felicità!

Per info e iscrizioni:



formazione@emotivamente-intelligenti.it

www.emotivamente-intelligenti.com

Time to Change: Allena l'Intelligenza Emotiva per Migliorare la tua Vita



Daniel Goleman definisce l'**Intelligenza Emotiva** come "la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le

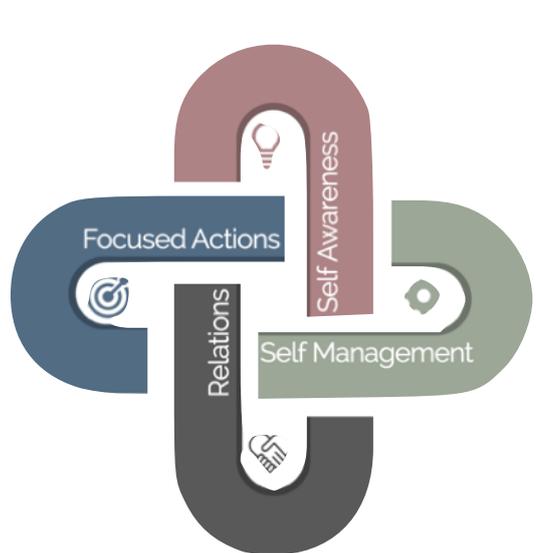
frustrazioni, di gestire gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare."

Attraverso il corso puoi entrare insieme a noi in questo meraviglioso mondo, acquisire strumenti utili e spendibili immediatamente per migliorare le tue relazioni ed evitare che i tuoi schemi comportamentali abbiano il sopravvento e danneggino te e i tuoi rapporti personali o lavorativi.

Ci alleneremo insieme ed esploreremo queste aree:

- L'intelligenza emotiva e la neurobiologia delle emozioni
- Le famiglie di emozioni, quali sono e come distinguerle, perchè è così importante riconoscerle e dar loro un nome
- Consapevolezza di sè e dei propri schemi mentali (quali sono, perchè a volte sono utili e perchè spesso ci danneggiano)
- Le dinamiche di reazione incontrollata che ci tolgono intenzionalità: come prevenirle ed evitarle
- Cos'è lo stress, riconoscerlo gestirlo e usarlo a nostro favore!
- Il corpo, le emozioni e la mente: tre aspetti di noi che dobbiamo integrare per raggiungere il benessere e la felicità.

Nella metodologia *Emotiva_Mente* Intelligenti l'esperienza diretta è parte integrante dell'apprendimento, per questo lavoriamo su schede e workbook e mettiamo "a terra".



Self Awareness

- Identificare e Comprendere le emozioni
- Riconoscere i propri schemi mentali ed innovare



Self Management

- Gestire il proprio stato emotivo
- Riflettere per prendere buone decisioni
- Trovare strategie e soluzioni innovative



Focused Action

- Sapersi motivare e saper motivare gli altri
- Perseguire obiettivi nobili, sostenibili ed ecologici



Relations

- Empatia
- Comunicazione Intenzionale
- Saper costruire relazioni efficaci e positive



formazione@emotivamente-intelligenti.it