



Time to Change: Costruisciti la Vita che vuoi con Intelligenza Emotiva

Un corso per scoprire **come funzioniamo e come stiamo con gli altri**, 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 ad avere una **buona relazione con noi stessi** e con le persone che fanno parte della nostra vita: come lavora il nostro cervello sotto stress e come possiamo **agire intenzionalmente disattivando le reazioni e gli schemi mentali** che a volte minano le nostre relazioni.

E' possibile **comunicare efficacemente** ed apertamente con gli altri senza rinunciare all'essere se stessi in ogni situazione? Decisamente sì, conoscendo con gli strumenti giusti!

Questi saranno i **NOSTRI TEMI** ed alleneremo le nostre competenze cognitive, emotive e relazionali attraverso tanti esercizi pratici e tanta esperienza:

Raggiungiamo insieme i risultati che desideriamo, una volta per tutte.

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

**Inizia ora a disegnare il futuro
che vuoi per te,**

attraverso un percorso di
crescita e sviluppo e un
super allenamento con noi!



Per info e iscrizioni:



formazione@emotivamente-
intelligenti.it

www.emotivamente-intelligenti.com



Time to Change: Costruisciti la Vita che vuoi con Intelligenza Emotiva

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.

Un altro aspetto che si rivelerà fondamentale nel processo di cambiamento è quello legato alla comunicazione e alla gestione delle relazioni espliciti ed impliciti (ricatto morale).

I tre moduli di due giornate ciascuno (per un totale di 6 giornate d'aula e più di 40 ore di formazione) si articolano in momenti d'aula in cui tutti i partecipanti faranno esperienza diretta dei contenuti teorici attraverso attivazioni (giochi d'aula) e potranno confrontarsi tra loro e con i trainers.

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

Step 1

Emotiva_Mente Intelligenti - 6 giornate

- **Basi di Intelligenza Emotiva** (Neurobiologia delle emozioni, Consapevolezza di sé, Riconoscimento e destrutturazione degli schemi mentali, navigare le emozioni, Gestire il proprio stato, Sequestro emotivo, escalation dello stress)
- **Relazioni e Intelligenza emotiva** (Schemi mentali relazionali, Empatia, Assertività, Relazioni efficaci)
- **Comunicazione e Intelligenza Emotiva** (CMM, Ascolto attivo, Modello di comunicazione intenzionale, dall'intenzione ai risultati, Feedback, Comunicazione non violenta e bisogni, Motivare nelle relazioni)



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