



# Crescita Personale Master

da Marzo 2021

**7 e 21 Marzo 2021**

**On Line su Zoom**

Il primo step di un percorso che ti porterà a costruire il futuro che vuoi.

Chiedi maggiori informazioni alla nostra segreteria



## 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 nostri alleati 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!

### 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:



[info@emotivamente-intelligenti.com](mailto:info@emotivamente-intelligenti.com)

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



? COSA

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 danneggino te e le tue relazioni.

Ci alleneremo insieme ed esploreremo queste aree:

- L'intelligenza emotiva e la neurobiologia delle emozioni
- Le famiglie delle emozioni, quali sono e come distinguerle, perchè è così importante riconoscerle e dar loro un nome
- Consapevolezza di sé 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.

? COME



Formazione si...

Ma Esperienziale,

Insieme e

On line

## Date

7 e 21 Marzo 2021

dalle 9.30 -12.45 e 14.30 - 17.45

**CONSAPEVOLEZZA DI SE':** conosci te stesso, esplora le tue emozioni e i tuoi pensieri per entrare nel giusto mindset per raggiungere i tuoi obiettivi

**INTENZIONALITA':** impara a gestire le emozioni, scegli i tuoi comportamenti e liberati da condizionamenti e dagli schemi mentali

**GESTIONE DELLO STATO:** cambia il modo di stare nelle situazioni stressanti attraverso il benessere corpo-mente-emozioni



### Maria Giovanna Venturini

Coach e Trainer

Ideatrice dei metodi per lo sviluppo delle Softskills e dell'Intelligenza Emotiva:

©Emotiva\_Mente Intelligenti

©Drawing\_Right Performance

ICF Executive Coach

EQAC & OVS ASSESSOR Six Seconds

Emergenetics Associated E.P. & ESP

Master PNL certificata da R. Bandler

Formatore Certificato © LS Italia

Trainer Mindfulness

(cert. Riconosciuta da MIUR e Minist. Lavoro)

Master Drawing Right ©D.R. London School

Laurea con Lode Politecnico di Milano

### Costi

1 giornata formativa = 300 euro

1 giornata formativa = 300 euro

Materiali di approfondimento = 80 euro

Totale ~~680~~ euro

in limited places\* € 297

in early bird € 364

+ IVA, \* fino ad esaurimento posti disponibili