

## 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 sè, 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](http://www.emotivamente-intelligenti.com)

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



**D**aniel 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 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.

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](mailto:formazione@emotivamente-intelligenti.it)

# Trainers del Corso



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

©Emotiva\_Mente-Intelligenti &

©Drawing\_Right-Performance

ICF PCC Executive Coach

EQAC & OVS ASSESSOR Six Seconds

Emergenetics Associated E.P. & ESP

Master of NPL certificata da R. Bandler

Trainer Mindfulness

(cert. Riconosciuta da MIUR e Minist. Lavoro)

Master Drawing Right ©D.R. London School

Laurea con Lode Politecnico di Milano

**Maria Giovanna Venturini,**  
ICF PCC Coach, Trainer & Profiler

**L**a mia mission è **"portare luce laddove non si vedono che ombre"**.

*E' pensata anzitutto per me stessa e per le persone che amo, ma credo che l'esperienza di ognuno di noi, i successi, i fallimenti, le difficoltà e le grandi vittorie, se messi a fattor comune possano aprire la strada a cambiamenti importanti generando riflessioni, consapevolezza ed efficacia relazionale.*

*E' nella relazione con gli altri infatti che so di poter diventare la miglior versione di me.*

*Maria Giovanna Venturini*



Co- fondatrice del Master Intelligenza Emotiva di ©Emotiva\_Mente-Intelligenti

Master in Coaching (Business Life and Sport)

Advanced Master Pract. of NLP, R. Bandler

Corsi di specializzazione in: Gestione d'Impresa ,Vendita e Negoziazione, Public Speaking, Time Management

Laurea in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni – Alma Mater Studiorum Università degli Studi di Bologna

Iscrizione Albo Psicologi dell'Emilia Romagna

**Laura Magnani, Psicologa del lavoro e delle organizzazioni, Trainer & Coach**

**L**a mia mission è **"piantare semi di nuove idee da far germogliare"**.

*Nasce dalla mia abitudine a rompere gli schemi e a fare domande per scoprire cosa stia dietro ogni nostra scelta.*

*Prosegue con l'intenzione di essere occasione di stimolo, di fiducia nel trovare nuove soluzioni e di renderci capaci di compiere scelte e azioni consapevoli e intenzionali.*

*Laura Magnani*



[formazione@emotivamente-intelligenti.it](mailto:formazione@emotivamente-intelligenti.it)

# Quando?

## Ottobre 2022

*Venerdì 14 ottobre 2022 - dalle 17 alle 20*

*Sabato 15 ottobre 2022 - dalle 9,30 alle 13*

*Venerdì 21 ottobre 2022 - dalle 17 alle 20*

*Sabato 22 ottobre 2022 - dalle 9,30 alle 13*



[formazione@emotivamente-intelligenti.it](mailto:formazione@emotivamente-intelligenti.it)