



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](mailto: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".



Emotiva_Mente Intelligenti – 12 mezza 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

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 & OVSASSESSOR Six Seconds
Emeregenetics Associated E.P. & ESP
Master of NLP 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

La 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

La 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 ad 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.

Continua con la volontà di esprimersi al meglio e sorridere alla vita

Laura Magnani



formazione@emotivamente-intelligenti.it

Il Master Life!



Prezzo del corso:

6 giornate formative

Materiali di approfondimento

Totale 1.995 euro

Limited Places: € 1.197

1 modulo

Venerdì 18 novembre 2022 - dalle 17 alle 20
Sabato 19 novembre 2022 - dalle 9,30 alle 13
Venerdì 2 dicembre 2022 - dalle 17 alle 20
Sabato 3 dicembre 2022 - dalle 9,30 alle 13

2 modulo

Venerdì 16 dicembre 2022 - dalle 17 alle 20
Sabato 17 dicembre 2022 - dalle 9,30 alle 13
Venerdì 13 gennaio 2023 - dalle 17 alle 20
Sabato 14 gennaio 2023 - dalle 9,30 alle 13

3 modulo

Venerdì 27 gennaio 2023 - dalle 17 alle 20
Sabato 28 gennaio 2023 - dalle 9,30 alle 13
Venerdì 10 febbraio 2023 - dalle 17 alle 20
Sabato 11 febbraio 2023 - dalle 9,30 alle 13

Restituzione Assessment

Venerdì 17 febbraio - dalle 17,30 alle 19,30



formazione@emotivamente-intelligenti.it