

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



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

In Aula ci saranno:



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
Emergenetics 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 VS Certificated - Six Seconds

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 semini 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



Tutor d'aula del Master Intelligenza Emotiva di ©Emotiva_Mente Intelligenti

Healthcare Specialist

Soft Skills Trainer & Coach

EQ Assessor - Six Seconds

EQ Educator - Six Seconds

Master in Coaching (Business Life & Team)

Certificata per svolgere Attività Assistita con Animali

Laurea in Scienze Cognitive e Processi Decisionali – Università Statale di Milano

Tania Fracassi, Consulente Decisionale, Trainer & Coach

La mia mission è "portare cura fuori dai luoghi di cura".

Credo che promuovendo il pensiero caring attraverso la cura di noi, degli altri, del mondo attiviamo comportamenti in cui le emozioni hanno una specifica funzione cognitiva: focalizzano l'attenzione, danno valore ai nostri comportamenti, definiscono il modo in cui classifichiamo le nostre priorità e le nostre scelte, ci aiutano a comprendere ciò che riteniamo di valore, in pratica a stare bene!

Tania Fracassi

Quanto & Dove?

Fai il primo passo!



2 Giornate formative

Schede di approfondimento

+ possibilità di iscriversi alla
restante parte del master life

Totale 665 euro

Limited Places: € 397

Quando?

Formula «dal vivo»

A Milano

Basi Intelligenza Emotiva_ Presenza

Sabato 9 Settembre - dalle 10.00 alle 18.30

Domenica 10 Settembre - dalle 9.00 alle 17.30



formazione@emotivamente-intelligenti.it