



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 – 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

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

Q uanto & D ove?

Il Master Life!



6 Giornate formative

Assessment
+ 2 ore di restituzione individuale
Schede di approfondimento

Totale 1.995 euro

Limited Places: € 1.497

Q uando?

Basi Intelligenza Emotiva _ Presenza

Sabato 9 Settembre - dalle 10.00 alle 18.30
Domenica 10 Settembre - dalle 9.00 alle 17.30

Relazioni con Intelligenza Emotiva _ Blended

Venerdì 22 Settembre - dalle 17.00 alle 20.00 – On line
Sabato 23 Settembre - dalle 9.30 alle 13.00 – On line
Venerdì 6 Ottobre – dalle 10.00 alle 18.30 – In presenza

Comunicazione Intenzionale e I.E. _ Presenza

Sabato 7 Ottobre – dalle 9.00 alle 18.00
Domenica 8 Ottobre – dalle 9.00 alle 17.30

Formula Blended:

*5 giornate dal vivo
a Milano*

2 mezze giornate On Line



formazione@emotivamente-intelligenti.it