

SCEGLIERE di STARE BENE

Il primo percorso di **sviluppo personale** attraverso l'allenamento delle life skills, rivolto a tutte le persone che desiderino **migliorare il proprio benessere** emotivo sociale e mentale.

PARTNER



10 Giornate di aula + 2 colloqui individuali

SCEGLIERE DI STARE BENE nasce per attivare un **percorso di crescita personale e professionale** completo, attraverso l'allenamento delle life skills e il riconoscimento dei propri **talenti**. In particolare ogni azione del progetto è volta a:

1. migliorare la **consapevolezza di sé** e dei propri schemi relazionali e comunicativi
2. individuare le proprie **risorse, potenzialità e talenti** nascosti o inespressi
3. focalizzare le proprie **aree di miglioramento** e guardarle con fiducia
4. sviluppare le proprie **competenze emotive, relazionali e cognitive**
5. acquisire conoscenze sulle **life skills, le intelligenze multiple, l'intelligenza emotiva** e le basi della **psicologia positiva**
6. allenare il **pensiero multidimensionale**: critico, creativo, strategico e caring (il pensiero che si prende cura) e prendere consapevolezza dei nostri stili di pensiero
7. acquisire il modello di **comunicazione intenzionale**
8. allenarsi a dare e ricevere **feedback** come strumento di crescita ed apprendimento costante
9. allenarsi a **sospendere il giudizio**
10. facilitare l'individuazione e il **raggiungimento i propri obiettivi** grazie alla messa in gioco personale

1

10 GIORNATE D'AULA

Secondo il metodo LIFE SKILLS® Italia:

multisensorialità,
interattività,

feedback, lavoro di gruppo,
azione, divertimento

e **focus sui talenti personali**

2

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

Ogni partecipante compilerà il questionario SEI **ASSESSMENT** di autovalutazione dell'**intelligenza emotiva** di Six Seconds

3

DUE COLLOQUI INDIVIDUALI

Il 1° di restituzione del **questionario SEI Assessment** e di definizione dell'obiettivo di sviluppo personale
il 2° di **feedback e verifica** dell'obiettivo e del percorso

TEAM TRAINER

TRAINERS LIFE SKILLS® Italia

DOVE

1° modulo (BENESSERE EMOTIVO)
in diverse città Italiane
Altri we a **BOLOGNA**

A CHI È RIVOLTO

Maggiorenni

Cogli l'occasione di partecipare con un contributo agevolato!

Condizioni speciali per studenti

QUANDO

1° we BENESSERE EMOTIVO
11 - 12 - 13 dicembre 2020
16 - 17 gennaio 2021
6 - 7 febbraio 2021

COSA SONO LE LIFE SKILLS?

"Le life skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni" (OMS, 1993).

INFO E ISCRIZIONI

Contatta Arnalda:
segreteria@lifeskills.it
+39 366 2611598

POSTI LIMITATI