

BENESSERE RELAZIONALE

Allenare le **COMPETENZE RELAZIONALI** per
STARE BENE con se stessi e con gli altri



11 - 12 - 19 dicembre 2020

Modulo formativo e di evoluzione personale per il miglioramento e lo sviluppo di:

empatia - comunicazione efficace (intenzionale^{CC}) - relazioni efficaci

TRE GIORNATE per darsi l'opportunità di proseguire un importante percorso di crescita personale e/o professionale attraverso l'allenamento delle **LIFE SKILLS RELAZIONALI** e il riconoscimento dei propri punti di forza e le proprie aree di miglioramento:

1. migliorare l'**empatia**, prendendo consapevolezza e allenando la propria capacità di avere **buoni confini**
2. utilizzare una **comunicazione** il più possibile **intenzionale^{CC}**
3. sperimentare l'**ascolto empatico** e come ascoltare e **NON** interpretare
4. allenarsi a **navigare le proprie emozioni** nella relazione
5. riconoscere e implementare i propri **schemi emotivo-relazionali**
6. acquisire conoscenze sugli strumenti della **PNL codice classico**, della **pragmatica della comunicazione**

1

3 GIORNATE D'AULA

Secondo il metodo LIFE SKILLS® Italia:

multisensorialità,
interattività,
feedback, lavoro di gruppo,
azione, divertimento

e **focus sui talenti personali**

2

POSSIBILITÀ DI COACHING INDIVIDUALE

Questionario Sei Assessment sull'Intelligenza Emotiva
Un **colloquio** ONE TO ONE di restituzione dei risultati e definizione dell'**obiettivo personale**

3

POSSIBILITÀ DI PROSEGUIRE FINO AL MASTER LIFE SKILLS

Questo è il secondo modulo del percorso **SCEGLIERE DI STARE BENE**, propedeutico al **PROMOTORE DI LIFE SKILLS** e al **MASTER LIFE SKILLS**

TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS® Italia
coordinatrice didattica

BARBARA QUADERNUCCI

DOVE

BOLOGNA

A CHI È RIVOLTO

MAGGIORENNI (sarà data priorità a chi ha già frequentato **BENESSERE EMOTIVO**)

QUANDO

11 - 12 - 19 dicembre

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 la nostra **SEGRETERIA**

segreteria@lifeskills.it
+39 3662611598

POSTI LIMITATI

VUOI APPROFONDIRE IL TEMA INTELLIGENZA EMOTIVA?

Richiedi informazioni sul **QUESTIONARIO** di autovalutazione della tua **intelligenza emotiva** di **SIX SECONDS**.

Puoi farlo e avere una restituzione da parte di un trainer certificato **SIX SECONDS**.