

Il primo percorso di **evoluzione personale** attraverso l'allenamento delle life skills rivolto a chi desideri **migliorare il proprio benessere** emotivo, sociale e mentale.

SCEGLIERE di STARE BENE

PARTNER



TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS® Italia

Coordinatrice didattica
Barbara Quadernucci

DOVE

A Bologna

QUANDO

28 - 29 - 30 gennaio

25 - 26 - 27 febbraio

9 - 10 aprile

7 - 8 maggio

A CHI È RIVOLTO

Maggiorenni

INFO E ISCRIZIONI

Contatta la nostra
segreteria:

segreteria@lifeskills.it

+39 366 2611598

Condizione
agevolate
per studenti

10 GIORNATE + 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**, delle proprie emozioni e dei propri schemi relazionali e comunicativi;
2. individuare le proprie **risorse, potenzialità e talenti** nascosti o inespressi;
3. sperimentare la mindfulness psicosomatica;
4. focalizzare le proprie **aree di miglioramento** guardandole con fiducia;
5. sviluppare le proprie **competenze emotive, relazionali e cognitive**;
6. acquisire conoscenze sulle **life skills, le intelligenze multiple, l'intelligenza emotiva** e le basi della **psicologia positiva**;
7. allenare il **pensiero multidimensionale**: critico, creativo, strategico e caring (il pensiero che si prende cura) e prendere consapevolezza dei nostri stili di pensiero;
8. acquisire il modello di **comunicazione intenzionale^{CC}**;
9. allenarsi a dare e ricevere **feedback** come strumento di crescita ed apprendimento costante;
10. allenarsi a **sospendere il giudizio**;
11. facilitare l'individuazione e il **raggiungimento dei 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 INTELLIGENZA EMOTIVA E LIFE SKILLS

Ogni partecipante compilerà
il questionario SEI
ASSESSMENT di
autovalutazione di Six
Seconds dell'**intelligenza
emotiva** e del
profilo delle life skills

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

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)

POSTI LIMITATI