

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 2023

PARTNER



## 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<sup>CC</sup>**;
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.

Condizione agevolate per studenti

### TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS® Italia

Coordinatrice didattica  
Barbara Quadernucci

### DOVE

A Bologna

### QUANDO

BENESSERE EMOTIVO

5 - 6 - 7 maggio

BENESSERE RELAZIONALE:

22 - 23 - 24 settembre

BENESSERE COGNITIVO:

28 - 29 ottobre

11 - 12 novembre

### A CHI È RIVOLTO

Maggiorenni

### INFO E

### ISCRIZIONI

Contatta la segreteria:

segreteria@lifeskills.it  
+39 366 2611598

### 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

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

