

BENESSERE RELAZIONALE



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

LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita



26 - 27 - 28 gennaio 2024

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** (ascoltare e NON giudicare);
4. allenarsi a **navigare le proprie emozioni** nella relazione;
5. riconoscere e implementare i propri **scemi emotivo-relazionali**;
6. acquisire conoscenze sugli strumenti della **PNL codice classico** e della **pragmatica della comunicazione**;
7. Il **conflitto fecondo**, come risorsa nelle relazioni.

Tre giornate tutte per te!

1

3 GIORNATE IN PRESENZA

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 e profilo
LIFE SKILLS

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 un modulo del
percorso **SCEGLIERE DI STARE
BENE**, propedeutico al percorso
PROMOTRICE/TORE DELLE LIFE
SKILLS
e al MASTER LIFE SKILLS

TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS®
Italia

Coordinatrice didattica

BARBARA QUADERNUCCI

DOVE

BOLOGNA

QUANDO

26 - 27 - 28 gennaio 2024

ORARI

Dalle 10 del venerdì alle 17.30
della domenica

A CHI È RIVOLTO

Maggioresni

INFO E ISCRIZIONI

Contatta la segreteria
segreteria@lifeskills.it
+39 3662611598

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

VUOI APPROFONDIRE IL TEMA INTELLIGENZA EMOTIVA?

Richiedi informazioni sul
QUESTIONARIO di
autovalutazione della tua
intelligenza emotiva
di SIX SECONDS e
profilo LIFE SKILLS
Puoi farlo e avere una
restituzione da parte di un
trainer certificato SIX SECONDS.



<http://www.lifeskills.it>



<https://www.facebook.com/lifeskillsitalia/>



[lifeskillsitalia](https://www.instagram.com/lifeskillsitalia)