

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 2025

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** per migliorare **l'empatia**;
11. coltivare i 3 livelli di **relazioni efficaci**;
12. facilitare l'individuazione e il **raggiungimento dei propri obiettivi** grazie alla messa in gioco personale.

Condizione agevolata per studenti

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

### TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS® Italia

Coordinatrice didattica

Barbara Quadernucci

### DOVE

A Bologna

### QUANDO

**BENESSERE RELAZIONALE:**

16/18 maggio 2025

**BENESSERE COGNITIVO:**

13 e 14 settembre 2025

25 e 26 ottobre 2025

**BENESSERE EMOTIVO:**

data da definire

### A CHI È RIVOLTO

Maggiorenni

### 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

+39 366 2611598

Percorso propedeutico alla  
formazione per  
**PROMOTRICE E  
PROMOTORE LIFE SKILLS**  
e  
**MASTER LIFE SKILLS**

