



FINE SETTIMANA DI FORMAZIONE NELL'AMBITO DELLA GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLA GESTIONE DEL TEMPO

Il corso si svolge in un fine settimana e al termine verrà rilasciato un diploma Csen Settore discipline bionaturali .

La sede del Corso è Milano .

DATA CORSO _____

Sabato – Domenica.

SABATO	DOMENICA
La gestione del tempo	La gestione delle emozioni e l'intelligenza emotiva
	
<p>La consapevolezza del tempo, del proprio tempo Gestire stress e frustrazione legati alla perdita di tempo Gli aspetti emotivi : Alibi e scuse, i sensi di colpa e l'autostima Riconquistare la concentrazione perduta Individuare le priorità Gli Obiettivi – Cenni di coaching Le migliori tecniche di time management</p> <p>COMPETENZE DI ESITO:</p> <p>Al termine del modulo gli allievi avranno competenza sulla gestione del proprio tempo in maniera ottimale e soddisfacente</p>	<p>Le emozioni sono informazioni La capacità di cogliere le informazioni di tipo emotivo (proprie ed altrui), la capacità di collegarle insieme e decidere come agire Il successo personale, professionale e sociale grazie all'IE Perché l'intelligenza emotiva è più importante del QI Impulsi, Emozioni, Sentimenti, Umore e Carattere Alfabetismo emotivo, dare un nome alle emozioni proprie e quelle altrui Saper riconoscere le proprie emozioni Saper riconoscere le emozioni altrui</p> <p>Gli 11 I Pregiudizi sulle emozioni "Maneggiare" le emozioni Giochi individuali e di gruppo sulle emozioni La "formula" per ottenere ciò che voglio</p> <p>COMPETENZE DI ESITO:</p> <p>Al termine del modulo gli allievi avranno competenza sul riconoscimento e la gestione delle emozioni</p>

Costo intero fine settimana:

Euro

