



7 - 8 - 9 FEBBRAIO 2025

Modulo formativo di evoluzione personale per il miglioramento e lo sviluppo di:

consapevolezza emotiva, gestione delle emozioni e gestione dello stress.

TRE GIORNATE per darsi l'opportunità di attivare un importante percorso di crescita personale e/o professionale attraverso l'allenamento delle **LIFE SKILLS EMOTIVE** e il riconoscimento dei propri talenti, in particolare:

1. migliorare la **consapevolezza di sé** e dei propri **schemi relazionali e comunicativi**
2. individuare le proprie **risorse, potenzialità e talenti** nascosti o inespressi
3. allenarsi a **gestire le emozioni**
4. sperimentare il protocollo base **anti-stress** (PNEI psicosomatica)
5. acquisire conoscenze sulle **life skills, le intelligenze multiple, l'intelligenza emotiva, i sistemi affettivi.**

1

3 GIORNATE TUTTE PER VOI

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
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 primo modulo del percorso **SCEGLIERE DI STARE BENE**, propedeutico al **PROMOTORE DI LIFE SKILLS** e al **MASTER LIFE SKILLS**

TEAM TRAINER

Trainer Senior LIFE SKILLS® Italia

coordinatrice didattica

BARBARA QUADERNUCCI

DOVE

Bologna

ORARI

Dalle 10.00 del venerdì

alle 17.30 della domenica

QUANDO

7 - 8 - 9 FEBBRAIO 2025

VUOI APPROFONDIRE IL TEMA INTELLIGENZA EMOTIVA?

Richiedi informazioni sul **QUESTIONARIO** di autovalutazione della tua intelligenza emotiva di **SIX SECONDS**.

Puoi farlo e avere una restituzione da parte di un trainer certificato **SIX SECONDS**.

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 3662611598

POSTI LIMITATI