

# BENESSERE RELAZIONALE



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

**LIFE SKILLS® Italia**  
competenze per la vita



## 16 - 17 - 18 maggio 2025

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

**empatia - comunicazione efficace (intenzionale<sup>CC</sup>) - 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<sup>CC</sup>**;
3. sperimentare l'**ascolto empatico** (ascoltare e NON giudicare);
4. allenarsi a **navigare le proprie emozioni** nella relazione;
5. riconoscere e implementare i propri **schemi emotivo-relazionali**;
6. acquisire conoscenze sugli strumenti della **PNL codice classico** e della **pragmatica della comunicazione**.

**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

16/18 maggio 2025

### ORARI

Dalle 10.00 del venerdì alle  
17.30 della domenica

### A CHI È RIVOLTO

Maggiorenni

### 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)