

Formazione Motivazionale

Alcuni dei nostri corsi:

PER LA CRESCITA PERSONALE

- 1) L'assertività nei rapporti interpersonali per essere proattivi e diventare sicuri di sé stessi.
 - a) Obiettivo: acquisire la consapevolezza del percorso verso la maturità (tu, io, noi) e delle strategie che consentono di non rinunciare ai propri obiettivi, alle proprie idee, alle proprie convinzioni pur rimanendo all'interno di una relazione di interdipendenza che consente di godere dell'aiuto dell'altro senza rinunciare a se stessi e soprattutto imparando ad acquisire sempre maggiore sicurezza in se stessi evitando di dover dipendere dai giudizi degli altri per sentirsi sicuri.
 - b) Utenti: mirato su chi deve o vuole contare su se stesso
 - c) Durata: 1 giorno

- 2) Equilibrio tra ragione ed emozioni: le quattro situazioni che lo favoriscono
 - a) Obiettivo: acquisire la consapevolezza che conoscendo e sapendo creare le quattro situazioni alla base dell'equilibrio tra ragione ed emozioni, possiamo dominare le emozioni: la coscienza dei propri e altrui sentimenti sapendo leggere il linguaggio del corpo; le reazioni emotive e il ruolo dell'autostima, delle abitudini, delle convinzioni, della paura di perdere, dell'evitare la responsabilità degli errori; le tecniche per non cadere in preda alle emozioni; riflettere sui propri sentimenti e imparare a parlare dei propri sentimenti; prepararsi alle emozioni nostre e altrui e imparare ad anticiparle, ad alimentare le emozioni costruttive con la tecnica del rivivere e far rivivere situazioni piacevoli e la tecnica dell'adottare lo stato emotivo che dovrebbe vivere l'altro.
 - b) Utenti: negoziatori e venditori
 - c) Durata: 1 giorno

- 3) Il potenziamento dell'autostima personale e professionale: il ruolo delle convinzioni, dei valori e degli stati d'animo
 - a) Obiettivo: Sviluppare il proprio potenziale costruendosi un sistema di credenze e convinzioni potenzianti riguardo alle proprie possibilità.
 - b) Utenti: professionisti e lavoratori autonomi
 - c) Durata: 1 giorno

- 4) Il potere del focus mentale: la strategia per far convergere le nostre energie potenziandoci con e domande focalizzanti che indirizzano la nostra mente.
 - a) Obiettivo: acquisire la consapevolezza che il potere del focus mentale (su cosa ci concentriamo e come lo facciamo) fa sì che le nostre esperienze si costruiscano su quello che vogliamo vedere con la nostra "videocamera" che è il cervello e questo non può vedere udire provare tutto; occorre focalizzare la nostra mente sugli aspetti

potenzianti delle nostre esperienze evitando di focalizzarla sugli aspetti depotenzianti; saper usare lo strumento per far focalizzare la mente sugli aspetti particolari che ci danno piacere, soddisfazione, benessere: le speciali domande focalizzanti

- b) Utenti: chi desidera far convergere le proprie energie ed evitarne la dispersione
- c) Durata: 1 giorno

5) Il potere delle parole per far auto-realizzare il successo e superare le difficoltà con energia sempre rinnovata

- a) Obiettivo: acquisire la consapevolezza che le parole veicolano le emozioni, suscitano emozioni, hanno la capacità di spingere ad agire, ad affrontare sfide; acquisire la consapevolezza che l'uso sbagliato delle parole nel descrivere le nostre esperienze possono distruggerci emotivamente quanto l'uso produttivo può far scaturire in noi emozioni molto positive e costruttive; acquisire la consapevolezza che con le parole comunichiamo i nostri stati d'animo, le nostre idee, le nostre convinzioni agli altri ma soprattutto a noi stessi; acquisire la consapevolezza che le cose che ci diciamo costantemente e intensamente poco per volta diventano la nostra realtà.
- b) Utenti: chi punta su se stesso per avere successo
- c) Durata: 1 giorno

6) La lettura delle emozioni (proprie e altrui) per essere efficaci e cooperativi nelle relazioni

- a) Obiettivo: Acquisire la capacità di **saper riconoscere le emozioni** e non esserne travolti. Saper controllare le emozioni con la **capacità di** calmarsi, di liberarsi dall'ansia, di liberarsi dalla tristezza, di liberarsi dalla irritabilità, per **riprendersi velocemente** dalle sconfitte. Acquisire la consapevolezza che **le emozioni si possono dominare e sfruttare a proprio vantaggio**; saper attingere dagli stati emozionali, per sviluppare la capacità di **auto - motivarsi** nel superare le frustrazioni e nel perseverare verso il perseguimento degli obiettivi, nel controllare gli impulsi, nel **rimandare le gratificazioni**, nel **liberare gli stati d'animo dalla sofferenza** che ci impedisce di pensare, nel saper essere empatici, nel saper sperare.
- b) Utenti: Venditori e influenzatori
- c) Durata: 1 giorno