

# LEGGEREZZA E INTELLIGENZA EMOTIVA: fondamentali per trovare il proprio equilibrio

---

Esistono parti ombrose che ci abitano, inutile far finta di nulla, impariamo a riconoscerle e comprenderle per smettere di confondere i capricci con le necessità.

# Come si uniscono

---

Imparare a tracciare la rotta individuale è fondamentale in tempi instabili e complessi e saperlo fare unendo la nostra parte razionale a quella emotiva renderà le nostre scelte solide nel tempo.

Tutto questo possiamo farlo coltivando la leggerezza e aprendoci all'autoironia come chiave di lettura dei fatti che ci accadono.



# Grazie al corso imparerai a

---

01.

Comprendere e gestire le emozioni nel processo decisionale sul lavoro e nella vita privata

02.

Conoscere meglio le tue parti in ombra e imparare ad usarle con consapevolezza nelle relazioni

03.

Usare strumenti e tecniche per progettare il tuo futuro in modo più produttivo

04.

Distinguere l'empatia biologica e quella sociale per migliorare le tue relazioni



## A chi è rivolto

---

- Se vuoi cambiare qualcosa nella tua vita ma non sai da dove partire
- Se sei di fronte ad una gestione delle relazioni personale o professionali difficile e faticosa
- Se vuoi approfondire la conoscenza di te stesso per ottimizzare le tue risorse

# A cosa serve

---

Allenare alcune competenze di intelligenza emotiva con la leggerezza può servire a:

- risolvere conflitti personali e/o lavorativi
- utilizzare le proprie risorse in modo più consapevole per raggiungere obiettivi nel breve e lungo periodo
- prendere decisioni di vita importanti
- empatizzare senza essere travolti dalle emozioni degli altri

# Contenuti Principali

---

- Alleniamo le competenze di intelligenza emotiva del sapere
- Le nostre sfaccettature: da killer a bambino
- Come disinnescare le bombe emotive
- Disegnare relazioni virtuose: se io faccio... allora tu
- Qual'è la bussola della nostra vita
- Perché prendersi un po' meno sul serio fa bene
- Lo strumento dell'ikigai per disegnare il nostro futuro
- Gli altri nel nostro mondo

# Metodo

---

L'esperienza che farai sarà tutta improntata sulla praticità. Durante il corso sia le parti su IE che quelle sulla consapevolezza personale saranno pratiche ed esperienziali. Durante il corso avrai i professionisti a tua disposizione che ti offriranno supporto e feedback. Dopo il corso avrai a disposizione un'ora con uno dei due professionisti a tua scelta. Riceverai schede pratiche che potrai utilizzare per fare esercizio in autonomia.



# Recensioni

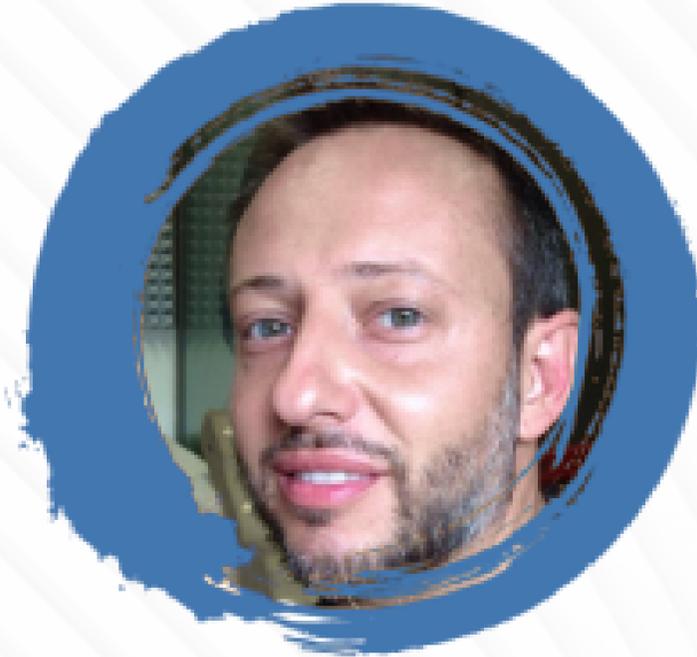
---

MARIA ELENA CAMPIDOGGIO CONSIGLIA FUSION

Un modo innovativo e agile per avvicinarsi all'intelligenza emotiva: la consapevolezza di sé, dei propri cortocircuiti, delle possibilità di scelta che possiamo esercitare per stare meglio con sé stessi e con gli altri.

Le interazioni con i trainer sono efficaci, il webinar coinvolgente. Da provare. Il corpo, c'è molto da riscoprire con piacere e con grande soddisfazione.

Tania poi è sempre la numero 1! E la squadra si avvale di collaborazioni come Giancarlo di grande qualità. Bravi tutti!!!



**GIANCARLO SABATTI FAUSTI**

Educatore e Formatore

Arteterapeuta, formatore, autore, speaker, umorista, consulente creativo. Ho lavorato con il teatro comico ed il cabaret, la radio e la musica. Dopo aver calcato palchi di tutta Italia, mi sono dedicato alla prima all'infanzia, ed alla ricerca dei bambini interiori degli adulti attraverso studi e percorsi di lavoro, e poi al sollievo emotivo e psicologico, unica costante del genere umano e fine ultimo di ogni esperienza umanistica. Da dieci sono Responsabile Attività della fondazione Dynamo Camp, realizzo campi avventura sia per ragazzi che per adulti ed esperienze outdoor per eventi aziendali. L'avventura nella natura è la mia grande passione nel tempo libero.

# Trainer

---



**TANIA CARIANI**

Trainer Intelligenza Emotiva

Credo che imparare a conoscere di più le emozioni attraverso il nostro corpo, sapere dove risiedono le risorse, come trovare equilibrio, sia fondamentale per essere più consapevoli e dare una direzione voluta alla nostra vita. Sono sempre stata affascinata dai meccanismi biologici, conoscerli significa sfruttare al meglio tutte le possibilità che ha l'Uomo di capire e ricercare il proprio benessere.