



LA PALESTRA DELLA COMUNICAZIONE

Docenti

I seminari sono condotti da Vincenzo Palma e Ileana Moretti, Trainer di Programmazione Neurolinguistica e autori di libri sulla comunicazione e PNL.

Sede e calendario

Villa Corvini
Parabiago, via S. Maria, 27
18 febbraio Seminario 1
24 marzo Seminario 2

Martano Service
Lissone
via S. Michele del Carso, 26
3 marzo Seminario 1
5 maggio Seminario 2

Contatti e Iscrizioni

Per contattare
l'organizzazione
masterpnl@villacorvini.org

Costo di partecipazione:

- €. 120/seminario
- €. 200/entrambi i seminari

N.B.: Il pagamento deve essere corrisposto al momento dell'iscrizione compilando il foglio allegato e inviandolo via fax alla segreteria

Le iscrizioni sono già aperte e si chiudono sette giorni prima dell'inizio di ciascun seminario.

CENTRO FORMATIVO SISTEMICO ha attivato per l'anno 2012 una serie di seminari per facilitare e rendere più soddisfacente la nostra vita personale e professionale.

Ogni seminario dura una sola giornata durante la quale i partecipanti hanno modo di esplorare un'area della comunicazione tramite un percorso di esperienze coinvolgenti e significative, che uniscono apprendimento e cambiamento: una palestra attiva e ricca di esercizi per sviluppare tutte le risorse interne che ciascuno di noi possiede e usa solo qualche volta.

Seminario 1

EMOZIONE SÌ...EMOZIONE NO...

La forza delle emozioni supera la padronanza della tecnica.

Tutti abbiamo a che fare ogni giorno con le emozioni: sono loro che influenzano le nostre capacità, le nostre relazioni, la quotidianità e le esperienze della vita; costituiscono la password per manifestare pienamente le nostre abilità e competenze.

Saper riconoscere e gestire i nostri stati emotivi determina la qualità della nostra vita personale e professionale e i risultati che otteniamo.

PROGRAMMA

In questo seminario esploriamo le nostre emozioni, impariamo a riconoscerle e a indirizzarle.

- Riflettere sul ruolo delle emozioni e la loro relazione con l'esperienza
- Esplorare la struttura delle emozioni piacevoli e spiacevoli
- Operare distinzioni tra le caratteristiche delle emozioni
- Comprendere i messaggi importanti che le emozioni ci mandano
- Gestire e modificare le risposte emotive
- Espandere la mappa della propria esperienza e del proprio repertorio emozionale
- I contesti delle emozioni: il lavoro, lo studio, le relazioni personali...

Seminario 2

GESTIRE IL TEMPO E' GESTIRE NOI STESSI

A volte proviamo la sensazione di non essere responsabili e padroni del nostro tempo e ci sembra difficile coordinarlo con quello degli altri, poiché quando due persone si incontrano, lo fanno anche i loro tempi individuali.

Ciascuno di noi infatti ha più o meno capacità di spaziare dal passato al futuro e viceversa.

Quando un gruppo di persone entra in relazione, si sviluppa nel tempo una coerenza che è frutto della coordinazione di azioni, significati, tempi: ciò accade in una famiglia, in un gruppo di amici, in un ufficio.

Spesso ci affanniamo a gestire il tempo, ma ancora una volta la soluzione è gestire noi stessi nel tempo.

PROGRAMMA

In questo seminario esploriamo la nostra relazione col tempo e le nostre attitudini a definire priorità.

- Riflettere sulla propria percezione del tempo
- Individuare la ricorsività fra passato, presente e futuro
- Riconoscere i tempi individuali e quelli condivisi
- Commisurare tempi e obiettivi
- Allineare i parametri di urgenza e importanza
- Gestire se stessi nel tempo

