



18 GENNAIO 2014 dalle 9.00 alle 18.30

THE HUB HOTEL Via Privata Polonia 10 - Milano (www.thehubhotel.com)

SPECIAL EMPOWERMENT TRAINING CON STEVE BENEDETTINI: O TI ABBATTI! O COMBATTI!

L'Empowerment è un processo di crescita basato sul potenziamento della propria autoefficacia, autodeterminazione ed autostima per far emergere le nostre risorse latenti e portare l'individuo a sviluppare il proprio potenziale

MODALITÀ FORMATIVE

Il corso prevede un'attività teorico/pratica esperienziale, cioè 1 giorno con attività motivazionale e role playing che aumentano la propria consapevolezza, migliorano l'atteggiamento mentale, rafforzano la capacità motivazionale, nonché la gestione dello stress della vita d'oggi.

SCOPI DELLA GIORNATA

- 1) Diventare fautori del proprio destino: essere protagonisti e non comparse della vita quotidiana;
- 2) Migliorare la gestione della propria alimentazione e dello stress personale;
- 3) Migliorare la propria efficienza, l'efficacia e la decisione personale;
- 4) Potenziare l'automotivazione e l'autostima con tecniche di auto-ipnosi;
- 5) Gestire le persone negative ed imparare a non farsi condizionare;
- 6) Rafforzare l'ottimismo, saper ridurre il pessimismo e le ansie negative.

METODOLOGIE ACQUISITE DURANTE IL CORSO

- Tecniche di causatività
- Tecniche di comunicazione
- Tecniche di automotivazione
- Tecniche di vitalità
- Tecniche di auto-ipnosi
- Tecniche di positività

MODULO D'ISCRIZIONE ALL'EMPOWERMENT TRAINING, MILANO 18 GENNAIO 2014

NOME COGNOME

VIA

CAPCITTÀ PROV.

TELEFONO CELL.

E-MAIL

CODICE FISCALE

DATA FIRMA

QUOTA DI ISCRIZIONE:

- fino al 30 novembre 2013: € 100,00 + IVA = € 122,00 (pranzo incluso)
- fino al 31 dicembre 2013: € 120,00 + IVA = € 146,40 (pranzo incluso)
- dal 1° gennaio 2014: € 150,00 + IVA = € 183,00 (pranzo incluso)

Coordinate bancarie per effettuare il versamento:

ALPHA NETWORK SRL c/o

BANCA POPOLARE DI MILANO – AG. 70 ARESE

IBAN: IT46 K 05584 32440 00000015820

18 GENNAIO 2014 – THE HUB HOTEL, MILANO

EMPOWERMENT DAY TRAINING

O TI ABBATTI! O COMBATTI!

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Ore 09.00	Registrazione partecipanti
Ore 09.30	Inizio attività mattina 1) Causalità e causatività del proprio destino: protagonisti o comparse? Role Playing
Ore 11.00	Break
Ore 11.30	Proseguo attività mattina 2) Rafforza l'automotivazione con l'auto-ipnosi; Role Playing 3) Mangiare meglio e muoversi di più per vivere meno stress; Test
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.00	Inizio attività pomeridiane 4) Evita di farti condizionare dalle persone negative; Role Playing 5) Essere decisi con il Problem Solving ed il Decision Making; Test
Ore 16.00	Break
Ore 16.30	Proseguo attività pomeridiane 6) Esercita ogni giorno l'ottimismo debella il pessimismo; Role Playing
Ore 18.00	Conclusioni giornata
Ore 18.30	Fine giornata