

Efficacemente

Esprimi il tuo potenziale

Perché partecipare

- Per darsi un tempo per riconoscere sfide e apprendimenti post-Covid
- Per approfondire le costanti della nostra efficacia personale e professionale
- Per vivere e far vivere le sfide con entusiasmo
- Per esprimere naturalmente le proprie attitudini professionali

Chi non deve mancare

- Chiunque desideri liberare il proprio potenziale per vivere con piena soddisfazione il proprio ruolo e le relazioni ad esso associate

Temi

- Trauma e Resilienza: le dinamiche dei tempi di crisi
- Il rapporto tra risultati e potenziale professionale
- Il circolo delle interferenze: il processo che influenza la nostra pratica quotidiana
- La relazione tra stress e ansia: gestire le reali pressioni quotidiane
- L'equilibrio tra sfida e fiducia in se stessi: lavorare in "zona Flow!"
- Il metodo ACT: liberare ed esprimere il proprio potenziale
- Reattività e proattività: i meccanismi alla base dei nostri comportamenti

Come lavoriamo in aula

- Corso pratico e ad alto coinvolgimento
- Attività di gruppo, esercitazioni, piani d'azione

Durata

- 4 moduli da 3 ore ciascuno