

# **Efficacemente**

## **Esprimi il tuo potenziale**

### **Perché partecipare**

- 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
- Per conoscere l'impatto della percezione nelle relazioni
- Per diventare consapevoli dei principali automatismi e ostacoli nella comunicazione

### **Chi non deve mancare**

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

### **Programma**

- Il rapporto tra risultati e potenziale professionale
- Il circolo delle interferenze: il processo che influenza la nostra performance 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
- Il ruolo della percezione nella relazione
- Le etichette e i punti di vista

### **Come lavoriamo in aula**

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

### **Durata**

- 3 moduli da 3 ore ciascuno + incontro Follow Up di approfondimento