

LABORATORIO DI INTELLIGENZA EMOTIVA

stare meglio con se stessi e con gli altri

“La chiave di una vita felice risiede nell’integrazione tra cuore e mente, sentimenti e pensieri, sogni e strategie.”

Calendario incontri

1° “Consapevolezza emotiva”:

lunedì 6-11-2017 ore 18:30 - 20:30

2° “Gestione delle emozioni”

lunedì 13-11-2017 ore 18:30 - 20:30

3° “Rafforzare la motivazione”

lunedì 20-11-2017 ore 18:30 - 20:30

4° “Empatia e relazioni”

lunedì 27-11-2017 ore 18:30 - 20:30

Condotti da: **Massimo Giorgini**

Counselor e Facilitatore

Presso: **Albero della Vita**

Via Saffi,1 Bologna

Quota di partecipazione:

- 60€ per l’intero percorso

- 20€ per incontri singoli



Perché: l’intelligenza emotiva è fondamentale per vivere bene, ci aiuta a soddisfare i nostri bisogni e ad avere migliori relazioni con gli altri.

Cosa: imparare a riconoscere le nostre emozioni, gestire le emozioni spiacevoli, mantenere alta la motivazione per realizzare i nostri sogni, sintonizzarci con gli altri con empatia.

Come: un pizzico di teoria, esercizi per sperimentare le diverse abilità, momenti di condivisione per integrare ciò che abbiamo appreso.

Per informazioni ed iscrizioni:

Tel: 335.395227 - www.alberodellavita.bo.it