



di Sara Zanette

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA SUL LAVORO, COMUNICAZIONE E SELF EMPOWERMENT
PSICOLOGO COMPETENTE – COACH DELLA SICUREZZA

VUOI MIGLIORARE IL TUO MODO DI PERCEPIRE TE STESSO E DI RELAZIONARTI??

NON ASPETTARE, VIENI A CONOSCERE STRUMENTI CONCRETI!!!

ATTIVITÀ AUTUNNO 2021

Guarda **LIBERAMENTE** i video di **PRESENTAZIONE DEI CORSI** in avvio
e del metodo **RI-SVELARSI®**

www.progettorefero.it

CORSI E PER-CORSI TEORICO PRATICI

TUTTI I CORSI HANNO INIZIO ALLE ore 20.30 A SAN VENDEMIANO (TV)

Conduttrice: dott.ssa Sara Zanette

I COSTI SI INTENDONO A PERSONA PER L'INTERO CORSO INDICATO
SE PORTI UN AMICO O UN FAMILIARE AVRAI DIRITTO A SCONTO DEL 15%

INTELLIGENZA EMOTIVA

RICONOSCERE E USARE LE NOSTRE EMOZIONI

Teoria ed esercizi pratici per incrementare le abilità in intelligenza emotiva essenziali nel lavoro e nella sfera personale

3 INCONTRI - LUNEDÌ
4,11,18 OTTOBRE

45,00€

LE 3 INTELLIGENZE – METODO ENNEAGRAMMA

Come conoscere i 9 caratteri e operare una vera e propria traduzione del loro modo di relazionarsi. E del tuo modo!

10 INCONTRI – MARTEDÌ
26 OTTOBRE
2,9,16,23,30 NOVEMBRE
7,14,21,28 DICEMBRE

120,00€

CNV – COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Per dire ciò che vuoi a chi vuoi rispettando te stesso e gli altri.
Essenziale per la consapevolezza comunicativa!

3 INCONTRI – LUNEDÌ
17,24,31 GENNAIO

45,00€

PUOI PRENOTARE I TUOI INCONTRI SINGOLI CON METODO RIS-VELARSI®

Fissa un incontro ai recapiti sotto indicati.

Sei molto lontano dalla nostra sede?

Niente paura, per i singoli possiamo effettuare l'attività via web,
per i gruppi possiamo valutare assieme se spostarci da voi.

INFO E ISCRIZIONI:

www.progettorefero.it - info@progettorefero.it - Tel.: 342.3239146

CI TROVATE ANCHE SU FACEBOOK



Sede fisica dei corsi a SAN VENDEMIANO (TV)

Ai partecipanti viene inviata la posizione esatta del corso e tutte le informazioni utili.

IN CASO DI ASSENZA SARANNO FORNITI I MATERIALI DEL CORSO E LE REGISTRAZIONI AUDIO SU AUTORIZZAZIONE DEI PARTECIPANTI.

NON SARANNO AMMESSE FOTOGRAFIE NÈ REGISTRAZIONI A CARATTERE PERSONALE.

CNV – COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Riconosciamo gli errori comunicativi e relazionali nostri e di chi ci è vicino.

Possiamo apprendere l'arte della **comunicazione sana e costruttiva, detta anche non violenta** poiché ci permette di dire qualsiasi cosa senza ferire e ascoltare senza subire, cambiando totalmente il nostro modo di approcciarci agli altri e di gestire noi stessi e le nostre relazioni.

La CNV ci insegna anche come gestire la comunicazione in ambito lavorativo.

INTELLIGENZA EMOTIVA - RICONOSCERE E USARE LE NOSTRE EMOZIONI

Sei convinto di sapere quali sono le emozioni che provi, da cosa derivano e quali effetti hanno sul tuo atteggiamento e comportamento?

Di solito rispondiamo di affermativamente, ma in realtà le cose sono ben diverse.

Nella maggior parte dei casi siamo totalmente inconsapevoli di come le nostre emozioni e i nostri pensieri siano strettamente intrecciati e di come essi agiscano modificando gli esiti delle nostre giornate e delle nostre relazioni.

Vieni a metterti in gioco!!!! Ci sarà anche da divertirsi!!!!

Non sarà solo teoria, ma ci saranno giochi ed esercizi per trasformare le emozioni in azioni!

Porterai a casa tanti spunti per riflettere e da mettere in pratica.

LE 3 INTELLIGENZE – METODO ENNEAGRAMMA

Divenire più liberi e consapevoli attraverso la conoscenza delle tre intelligenze: emotiva, istintuale, razionale e dei 9 caratteri.

Tutti noi siamo GIUSTI, ma spesso non siamo stati visti e compresi per ciò che siamo.

Altrettanto, spesso non comprendiamo il punto di vista altrui entrando in scontro e logorando le relazioni.

Siamo stati fraintesi e abbiamo noi stessi frainteso le modalità di chi ci sta vicino.

L'esito di tali incomprensioni sono spesso blocchi relazioni che portano i propri strascichi in tutta la nostra vita. Relazioni che si chiudono e figli che si allontanano, collaborazioni lavorative e rapporti con colleghi che si inceppano e rendono il lavoro stressante, vuoti interiori.

Ciò accade perché nessuno ci ha insegnato a osservare e osservarci dal giusto punto di vista.

Questo approccio chiamato Enneagramma ci aiuta a guardare nella giusta direzione per una maggiore serenità operando una vera e propria traduzione delle diverse modalità caratteriali.

CONSULENZE METODO RI-SVELARSI@: per singoli, coppie o gruppi di lavoro.

L'attività viene strutturata individualmente, per la coppia oppure in ambito aziendale, associazionistico o altre tipologie di gruppo.

Questi incontri si svolgono per dare seguito al desiderio di comprendere meglio qualcosa di sé stessi (singolo, coppia o gruppo), oppure di fronte a qualche blocco o ad un malessere, generali o su temi specifici.

Gli incontri prevedono l'utilizzo di immagini archetipo specifiche utilizzate come veicolo per far emergere aspetti su cui poter riflettere, confrontarsi e prendere consapevolezza con il supporto della professionista che supporta il richiedente nella comprensione di quanto emerge.