

CORSI NEL CASSETTO

autunno 2022

Fondazione per Leggere in collaborazione con il Comune di Cuggiono organizza il corso:

EFFICACEMENTE

Presentazione e obiettivi

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano ottenere risultati migliori nella vita personale e professionale: essere più produttivi, ottenere più collaborazione dagli altri, comunicare meglio, sentirsi più soddisfatti e vivere pienamente la propria vita. Il corso si basa sulla descrizione di alcuni schemi di funzionamento della nostra mente e sulla descrizione dei punti di forza e di debolezza di tali schemi. Attraverso esercizi e prove pratiche, i partecipanti si approprieranno di nuovi percorsi di pensiero, di azione e di utilizzo della comunicazione verbale che potranno essere messi in atto abitudinariamente o quando se ne dovesse presentare la necessità. I fondamenti scientifici del corso derivano dalle neuroscienze, dalla psicologia positiva e dalla programmazione neurolinguistica.

Programma

1^o lezione: a) i 3 schemi portanti del funzionamento di mente e cervello, b) agire sulle impostazioni passo 1 di 3: stabilire le priorità.

2^o lezione: a) agire sulle impostazioni passo 2 di 3: le supposizioni, b) agire sulle impostazioni passo 3 di 3: gestire le emozioni negative. Responsabilità, domande utili, costruzioni linguistiche.

3^o lezione: a) l'inclinazione alla negatività del cervello, b) coltivare le forze interiori in 4 passi per affrontare meglio gli ostacoli e le difficoltà.

4^o lezione: migliorare le relazioni con gli altri: a) la comunicazione, b) l'ascolto.

5^o lezione: a) migliorare le relazioni con gli altri: 1- come fare una critica costruttiva, 2- ottenere collaborazione, b) comprendere e superare i limiti degli altri: 1- persona buona in circostanze avverse, 2- dare il giusto nome alle cose.

Frequenza: n. 5 incontri di due ore ciascuno con cadenza settimanale

Giorno ed orario: venerdì, dalle ore 20.30 alle 22.30

Inizio corso: **18 NOVEMBRE 2022**

Sede del corso: Sala Fossati presso palazzo Kuster - Viale Roma n. 2

Costo: € 75,00

Iscrizioni: **ENTRO L'11 NOVEMBRE 2022**

Codice corso: 0671-2022

Docente

Silvia Tonti, 25 anni di esperienza in azienda come consulente tecnico, formatore e dotata di notevoli capacità nella gestione del personale. La forte passione per le tematiche legate al benessere psico-fisico le hanno permesso di scoprire la figura del Life/Business Coach e le discipline che sono alla base di tale attività come neuroscienze, psicologia positiva, economia comportamentale e programmazione neurolinguistica.

PER ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI:

www.corsinelcassetto.net

e-mail: corsi@fondazioneperleggere.it tel. 0294608086 (da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17)

Il Sindaco
Giovanni Cucchetti

L'Assessore alla Cultura
Claudia Togliardi