

# CEO

*Simplify your Success*

## **GESTIONE DI MENTE e EMOZIONI**

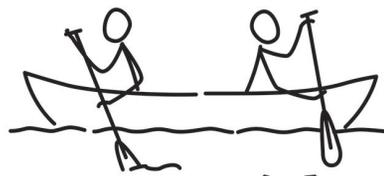
Come gestire se stessi e  
il proprio stato d'animo  
per ottenere risultati  
straordinari



*Quando cambia come pensi, cambia come ti senti  
e di conseguenza cambia ciò che puoi fare.*

## Introduzione

La qualità della nostra vita è direttamente proporzionale alla qualità delle emozioni che riusciamo a vivere. Ogni azione alla base di un qualsiasi risultato è influenzata in modo determinante dallo stato emozionale in cui ci si trova. Ecco perché sapere gestire le proprie emozioni fa la differenza. Quotidianamente ci vengono richieste prestazioni sempre migliori e nel minor tempo possibile. E tutto questo va ad intrecciarsi inevitabilmente con la nostra vita privata e con tutto ciò che accade all'esterno che, insieme al mix di eventi quotidiani, può creare stress, ansia, pressioni, paure e turbamenti. Di fronte a certe sfide diventa complicato restare sereni e mantenere costantemente il controllo e la lucidità. Diventa quindi fondamentale sapere utilizzare la propria mente per potere navigare anche in mezzo alla tempesta o, più semplicemente, per creare in qualsiasi condizione la migliore versione di se stessi.



## Cosa imparerai

- allenare l'atteggiamento più efficace per vivere qualsiasi situazione in modo ottimale ottenendo i risultati desiderati;
- come sentirti al tuo meglio in ogni situazione, anche le più complesse;
- aumentare la capacità di concentrazione;
- sviluppare una maggiore autostima e aumentare la fiducia in se stessi;
- gestire ansia e stress;
- riconoscere e cambiare in modo profondo le convinzioni depotenzianti;
- modificare profondamente i comportamenti inefficaci;
- sapere decidere rapidamente e con consapevolezza;
- come trasformare sensazioni di ansia o paura in sicurezza e coraggio in meno di 2 minuti;
- come cambiare la percezione e il significato di ciò che accade e affrontare le situazioni nel modo migliore;
- caricarti di energia positiva;
- dare spazio alle emozioni appaganti e gratificanti;
- sprigionare il tuo massimo potenziale.

## Metodologia

La formazione sarà pratica ed esperienziale. Attraverso le più avanzate tecniche di coaching e di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) scoprirai cosa e come fare per cambiare il tuo modo di pensare e modificare un'emozione quando non è utile, andando ad agire sugli schemi mentali che spesso ci impediscono di creare la versione migliore di noi stessi.

## Destinatari

Imprenditori, professionisti, allenatori, atleti, insegnanti, studenti e chiunque voglia imparare a gestire se stesso e le proprie emozioni per affrontare le sfide con sicurezza ed esprimere il massimo potenziale nei momenti importanti.

A black rectangular box containing the word 'Docenti' in white, sans-serif font. The box is positioned on the right side of the page, partially overlapping a large pink decorative shape.

## Docenti

### **Luciana Do Carmo**

Nata e cresciuta in una favela brasiliana, in mezzo alla più profonda povertà e violenza, ha trasformato un destino apparentemente già scritto in una storia da favola. Ex pallavolista professionista a livello internazionale, oggi è un'allenatrice e Mental Coach professionista. E' Advanced Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica ed ha conseguito un Master in Coaching. Come Mental Coach segue diverse squadre di A1 volley e atleti/allenatori di diverse discipline, oltre a imprenditori e professionisti. Si occupa di formazione aziendale utilizzando un metodo concreto che fornisce strumenti rapidi ed efficaci.

### **Cesare Zanotto**

Laureato in Linguaggi dei Media, ha conseguito un Master biennale in giornalismo presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Ex giornalista sportivo, ha scritto per 10 anni per Sportmediaset.it e collaborato con Tgcom24.it, è ora un Mental Coach professionista e Advanced Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica. Come Mental Coach segue atleti, allenatori e squadre sportive, oltre a imprenditori e professionisti.

# CEO

*Simplify your Success*

## Modalità d'iscrizione



- Il corso ha durata di **8 ore** e verrà svolto presso la sede di Gallarate in via Raffaello Sanzio n.2/B. Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti utile all'attivazione del corso verranno inviate tutte le informazioni necessarie.
- Per il presente corso il numero minimo di partecipanti previsto è di **n.7**
- Per poter procedere con l'iscrizione ed effettuare il pagamento inviare una mail all'indirizzo:  
**segreteria@ceoitalia.it**



**C.E.O srl**

via Mazzini,5  
21013 Gallarate (VA)  
P.IVA 03756240127



**+39. 0331 109.0035**



**segreteria@ceoitalia.it**



**www.ceoitalia.it**

## COSTO

**€ 300.00 + IVA**  
(per partecipante)