

CEO

Simplify your Success

GESTIONE DI MENTE e EMOZIONI

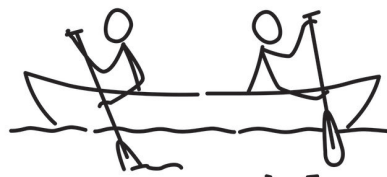
Come gestire se stessi e
il proprio stato d'animo
per ottenere risultati
straordinari



*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 partially overlaid by a large, solid magenta shape on the right side.

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 Zanutto

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)