

Ikos Ageform
Istituto di Comunicazione Olistica Sociale
Corso Potenziamento personale: trasformare i propri limiti in risorse - Bari

Bari: V. Dante, 3 - 080.5212483

www.ikosageform.it

42 ore (3 week end)

Obiettivi

Sviluppare le proprie capacità, migliorare le relazioni con gli altri.

Potenziare le proprie risorse personali, per farle divenire produttive ed efficaci.

Trasformare i propri limiti in opportunità per andare verso l'eccellenza personale e professionale.

Durata

Il percorso dura 3 weekend (sabato e domenica), per un totale di **42** ore complessive.

Programma

1° MODULO

Oltre le parole...il linguaggio del corpo

- Sviluppo dell'attenzione, dell'osservazione e dell'ascolto
- Come instaurare un rapporto di sintonia duraturo
- Analisi della Comunicazione Verbale e Non Verbale (CV e CNV)
- Percezione e gestione delle "incoerenze"

2° MODULO

Oltrepassare il muro delle nostre convinzioni limitanti

- Principi e strategie del linguaggio di precisione: il Metamodello
- Dall'ambiente all'identità: identificazione dei propri limiti per trasformarli in risorse (convinzioni limitanti e convinzioni potenzianti)
- Esercitazioni pratiche

3° MODULO

Come raggiungere gli obiettivi (personali e professionali)

- Atteggiamento, energia e risultati
- La definizione ottimale degli obiettivi
- Goal setting e goal reaching: come si costruiscono e come si raggiungono gli obiettivi