



Blocchi e blocchetti

A CHI SI RIVOLGE

Il corso si rivolge a chi, sia in ambito personale che lavorativo, vuole trovare un metodo per affrontare situazioni di stasi/blocco che non gli permettono di raggiungere i propri obiettivi.

Il motto per chi si iscrive a questo corso è: "C'è sempre una soluzione a tutto, basta volerlo"

OBIETTIVI

L'obiettivo del percorso è quello di riuscire a dare forma a ciò che crea un freno, riconoscerne l'esistenza e ridurne la complessità, semplificandola e rendendola superabile.

CONTENUTI

Analizzare lo stato attuale: il Presente

- Il contesto, il sentito, il percepito, i valori, le strategie

Analizzare il risultato atteso: il Futuro

- Il contesto, il sentito, il percepito, i valori, le strategie

Cosa mi separa dal raggiungere il futuro desiderato?

Costruire il muro/blocco: individuare tutti i "blocchetti" che compongono il nostro muro e dare loro un nome

Analizzare ogni blocchetto: "L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete."
Timothy Gallwey-"The InnerGame of Tennis"

Conoscere le convinzioni limitanti: la distorsione cognitiva

- Il ragionamento emozionale, le generalizzazioni, le credenze

Esaminare gli ostacoli:

- Ostacoli ambientali nel contesto in cui agisci
- Ostacoli ambientali nelle relazioni stabilite
- Ostacoli di processo: interferenze "procedurali" nella realizzazione di un obiettivo

Trasformare il blocco in opportunità: il cambio del punto di vista. I vantaggi delle opportunità

3 MOTIVI PER ISCRIVERSI

- Acquisire un metodo per affrontare situazioni di blocco
- Semplificare la complessità
- Affrontare i momenti di fatica con uno strumento divertente

INFORMAZIONI CORSO

 **Tipologia**
Aula

 **Luogo**
Aula corsi Prior - Sedico (BL)

 **Durata**
9 ore

 **Importo**
Euro 250,00

 **Attestato**
Sì

 **Categoria**
Coaching

 **Data inizio corso**
Iscrizioni aperte

ISCRIZIONI

web: www.elearning24.it

email: info@elearning24.it

tel.: 0437.83323