



## **Percorso di Crescita Personale**



**Destinatari:** Il corso è rivolto a persone curiose ed interessate al sapere in modo diverso, desiderose di cogliere nuovi stimoli di riflessione su di sé e che intendono mettersi in gioco da un punto di vista personale.

**Scopo:** Questo percorso ha lo scopo di andare ad attivare le tue risorse, i tuoi talenti, in modo che tu possa accrescere il senso di benessere e di "flusso" in famiglia, al lavoro, nei rapporti con gli altri ed in generale negli ambiti che frequenti quotidianamente con degli strumenti applicabili immediatamente, fin dal giorno dopo.

### **Sabato 29 settembre 2018 dalle 9 alle 13.00 – L'arte dell'Ascolto**

Andremo a sperimentarci sul vero ascolto, quello attivo, imparandone le tecniche ed i contenuti e verificando fin da subito l'impatto che tale nuova modalità avrà sulla qualità delle tue relazioni sia familiari che professionali.

### **Sabato 27 ottobre 2018 dalle 9 alle 13.00 – La comunicazione assertiva**

Capiremo insieme come sia possibile modificare il tuo stile comunicativo cercando di esprimere in modo chiaro ed efficace le tue emozioni ed opinioni senza offendere o aggredire l'interlocutore che hai di fronte o rimanerne schiacciato!

### **Sabato 24 novembre 2018 dalle 9 alle 13.00 – Allenarsi alla felicità**

Ti sei mai chiesto se sia possibile adottare dei comportamenti nella tua quotidianità che possano aumentare il tuo benessere, il tuo ottimismo e farti sentire veramente grato di quello che hai? La risposta è positiva ed andremo insieme a vedere come farli diventare parte della nostra quotidianità traendone, fin da subito, un forte beneficio.

### **Sabato 15 dicembre 2018 dalle 9 alle 13.00 – Ottimismo come scelta**

Ti sei mai chiesto se sia possibile adottare una nuova modalità di pensiero cercando di fare tuoi nuovi atteggiamenti per il tuo benessere fisico e psicologico? Questo cambiamento di prospettiva esiste ed è alla portata di tutti e si chiama "Ottimismo". Insieme impareremo a valutare gli eventi che ci accadono sotto una luce diversa!

**Gli eventi sono a pagamento:** 50 Euro, con iscrizione almeno una settimana prima dell'evento (minimo 5 persone), viene richiesto pagamento anticipato tramite bonifico o Paypal inviando mail a: info@gandolfiluca.it (nel caso di mancato raggiungimento del numero minimo l'eventuale versamento verrà restituito).

In caso di prenotazione anticipata a tutti i corsi entro il **31 agosto** la quota totale verrà ridotta del **50%**, mentre se avverrà entro il **7 settembre** lo sconto sarà del **30%**. I corsi saranno tenuti presso l'Agriturismo di Corte all'Olmo in Via Belfiore 248 a Verona (Cà di David).