

LA TOTALE ARMONIA

Un percorso di evoluzione personale e di coppia attraverso le emozioni

Tematica:

CRESCITA PERSONALE

Presentazione:

Ogni individuo ambisce al raggiungimento dei propri obiettivi e si aspetta in cambio un senso di pace, equilibrio e benessere. Perché, pur raggiungendoli, non ci sentiamo del tutto appagati?

Questo corso ci aiuta ad avere una visione quadrangolare che, partendo dall'autoosservazione, estende la nostra analisi su ciò che ci è intorno. Su ciò che influisce in maniera consapevole e inconsapevole sulla nostra totale armonia.

Destinatari:

Individui, coppie.

Obiettivi didattici:

Delineare il percorso evolutivo della propria vita intercettando i momenti di transizione di cui siamo consapevoli e inconsapevoli. Porre la giusta attenzione sui bisogni personali indotti e quelli fondamentali che restano dormienti. Auto analisi e auto guarigione

Programma

- 1° incontro: Il valore dei "Valori"; Identità emotiva
- 2° incontro: Il mio microcosmo, Il mio universo
- 3° incontro: Allineamento funzionale; Armonia emotiva
- 4° incontro: Sviluppo del potenziale umano; L'intelligenza emotiva. *(incontro è a cura del Dott. Sergio Teglia)*
- 5° incontro: Il mantenimento dell'equilibrio emotivo

Metodologia didattica

Lezioni frontali supportate da proiezione di slide. Casestudy. Momenti di interazione, eventuali test.

Competenze acquisite al termine dell'attività formativa

Capacità di analisi ed elaborazione degli eventi della propria vita. Come processarli e trasformarli in esperienze emotive consapevoli. Strumenti utili per lavorare sul raggiungimento dell'armonia personale.