

Percorso per non occupati o in condizioni di precarietà lavorativa

RIATTIVARE – EMPOWERMENT

**5 INCONTRI DI 2 ORE CIASCUNO A PARTIRE DA MERCOLEDÌ 21 OTTOBRE
DALLE ORE 10,30 ALLE ORE 12,30 PRESSO LA SEDE IMPROGRAMELOT,
VIA JOSIP BROZ TITO N. 6 – REGGIO EMILIA**

Corso di improvvisazione teatrale e pratiche di consapevolezza per ritrovare l'ascolto di sé e aumentare la fiducia nelle proprie risorse, migliorando la comunicazione con se stessi e con gli altri e imparando ad affrontare le sfide con creatività.

**Corso gratuito realizzato
con il contributo di**



PER INFORMAZIONI:

max@improg.it



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Attraverso semplici esercizi imparerai a

- entrare in contatto con la tua **interiorità e con le tue risorse interiori** (attitudini e abilità)
- riacquistare **fiducia** in te stesso e **motivazione** per il rientro nel mondo del lavoro
- entrare in **ascolto profondo** del corpo, della mente e delle emozioni
- **stabilizzare l'attenzione e focalizzarsi sul momento presente** per non disperdere le energie
- **gestire stress ed emozioni negative**
- affrontare le difficoltà come occasione di **crescita e di apprendimento**
- sviluppare competenze di **ascolto** e di **comunicazione**
- migliorare la **collaborazione** con gli altri (team building, collaborazione)
- accettare le sfide e le critiche
- coltivare i 4 tipi di **equilibrio mentale** (decisionale, dell'attenzione, cognitivo e emotivo)
- **coltivare le qualità salutari** del cuore e della mente e metterle in pratica nella vita di tutti i giorni

Semplici esercizi che ti trasformeranno e ti daranno strumenti indispensabili per affrontare il tuo lavoro e la tua vita quotidiana

PER INFORMAZIONI:
max@improg.it



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

