



**Life
Academy
IMR**

Life Academy



La **Life Academy** targata **Italian Medical Research** è un'occasione per occuparsi del proprio benessere, rinnovare energie e risorse, incrementare la solidità personale, sviluppare il proprio potenziale, attivare i cambiamenti desiderati, relazionarsi in modo più funzionale ed efficace con le persone.

Life Academy



Otto incontri dedicati al rapporto con se stessi, alla realizzazione degli obiettivi personali, alla relazione con gli altri e alla capacità di orientarne il comportamento.

È un percorso di formazione condotto da professionisti esperti e competenti; nasce dal rinomato progetto didattico della **Scuola di Counselling Situazionale** e offre ai partecipanti strumenti utili e concreti spendibili nella vita personale, relazionale e professionale.

Life Academy



- Identità
- Investimento
- Interazione
- Ispirazione

Identità



La solidità personale è la prima condizione per vivere bene con se stessi e nelle relazioni. Conoscere chi siamo, capire cosa vogliamo e riscoprire le nostre risorse consente di gestire lo stress e affrontare più efficacemente gli eventi di vita.

- Autostima e fiducia
- Autoefficacia e solidità personale
- Intelligenza emotiva
- Stress, burnout, resilienza



Investimento



Per sentirci soddisfatti abbiamo bisogno di realizzare i nostri obiettivi e desideri. Il potere personale consiste nel riconoscere che un cambiamento è sempre possibile e che possiamo perseguirlo attraverso scelte concrete.

- Aspettative, motivazione e investimento
- Le fasi del cambiamento
- Accrescere il potere personale
- Piano di miglioramento



Interazione



Le relazioni sono l'ambito in cui realizziamo appieno noi stessi ma talvolta i rapporti possono risultare complicati. Migliorare la comunicazione e imparare a gestire il confronto aiuta a ritrovare armonia con le persone.

- I quadranti della relazione
- Gestione dei conflitti
- Comunicazione efficace
- Assertività



Ispirazione



Il rapporto con figli, colleghi e collaboratori richiede la capacità di orientare gli altri e influire positivamente sul loro comportamento. A fare la differenza sono le nostre abilità nel farci capire, motivare e generare soddisfazione.

- Efficacia nelle relazioni
- Regole, accordi, patti
- Leadership
- Team building

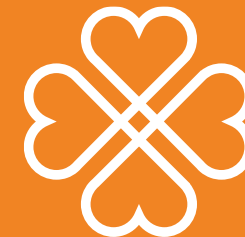
Life Academy



- Appuntamenti di **una giornata al mese**
- **Costo:** 90€ a giornata*
- **Pacchetto 4 giornate: 300€*** anziché 360€ e **sconto iscrizione alla Scuola di Counselling Situazionale**
- **Attestato di partecipazione**
- **Numero partecipanti:** minimo 12

* iva esclusa. Offerta lancio primi mesi 2022

Calendario



2022	Area	Titolo	Tematiche
1 maggio	Interazione: parte 1	Le relazioni: liberarsi dal meccanismo della contrapposizione	I quadranti della relazione Gestione dei conflitti
29 maggio	Identità: parte 1	Solidità personale: come vivere bene con sé stessi	Autostima e fiducia Autoefficacia e solidità personale
Data da definire in base alle adesioni	Investimento: parte 1	Obiettivi e desideri: come affrontare il cambiamento	Aspettative, motivazione e investimento Le fasi del cambiamento
Data da definire in base alle adesioni	Ispirazione: parte 1	Capacità relazionale: come trovare il giusto compromesso	Efficacia nelle relazioni Regole, accordi, patti
Data da definire in base alle adesioni	Identità: parte 2	Solidità personale: come gestire le emozioni ed evitare di bruciarsi	Intelligenza emotiva Stress, burnout, resilienza
Data da definire in base alle adesioni	Investimento: parte 2	Obiettivi e desideri: viaggio attraverso il potere personale	Accrescere il potere personale Piano di miglioramento
Data da definire in base alle adesioni	Interazione: parte 2	Le relazioni: affermare se stessi riconoscendo gli altri	Comunicazione efficace Assertività
Data da definire in base alle adesioni	Ispirazione: parte 2	Capacità relazionale: costruire e guidare	Leadership Team building

Contatti

Sito web

www.italianmr.com/life-academy

I nostri recapiti

Dott. Marco Napoletano

marconapoletano.counselling@gmail.com

347 314 7893 – 347 310 6187

