

WINNERTEAM

SCUOLA DI COUNSELING A INDIRIZZO VOICE DIALOGUE

SELF-LEADERSHIP, IL RE DEL MIO REGNO

Con il termine Self-leadership s'intende la capacità di autoconoscenza e di valorizzazione delle proprie risorse al fine di vivere meglio ogni situazione personale, relazionale, professionale.

Attraverso una serie di esercizi pratici e con la tecnica del Voice Dialogue (dialogo delle nostre voci interiori), i diversi aspetti presenti dentro di noi sono invitati gradualmente a manifestare le proprie esigenze.

Il nostro io acquista consapevolezza della loro esistenza e ne riconosce le ragioni, trasformandoli quindi da potenziali ostacoli in risorse preziose alle quali attingere nelle varie circostanze della vita professionale e personale.



PERCHÉ PARTECIPARE: per sviluppare un processo di conoscenza di sé e di empowerment. Per comprendere gli automatismi e i comportamenti autolimitanti e creare un miglior rapporto con se stessi e con gli altri. Partire da noi stessi per essere credibili e guidare gli altri.

A CHI È RIVOLTO: il corso si rivolge a tutti coloro che intendano sviluppare la propria autostima e valorizzare le proprie risorse personali.

CONTENUTI: le competenze dell'intelligenza emotiva e il nostro dialogo interno:

- Autocoscienza
- Autogestione
- Automotivazione
- Empatia e ascolto
- Impegno nelle relazioni

METODOLOGIE UTILIZZATE: lezioni teoriche intervallate da esercizi scritti, attività a mediazione corporea, esercizi di tipo energetico. La metodologia di riferimento è quella del "Voice Dialogue", tecnica di counseling relazionale alla cui base è posto l'incontro con la molteplicità dell'individuo e la ricerca dell'equilibrio tra i diversi aspetti che caratterizzano la personalità.

FORMULA: 8 ore in un unico incontro, oppure, suddivise in più incontri in base alle esigenze dei partecipanti (max 15).