

SELF EFFECTIVENESS

SVILUPPARE IL PENSIERO POSITIVO

Durata	1 giorno
Cosa impareremo	Il seminario, che approfondisce le ricerche della Positive Psychology, propone un modello utile per affrontare situazioni complesse e pensieri disabilitanti favorendo il recupero dell'energia, rafforzando la capacità di resilienza e consentendo un pieno utilizzo delle proprie potenzialità.
Argomenti trattati	<p>Un atteggiamento positivo abilita proattività ed efficacia personale, e rafforza la capacità di affrontare ostacoli e difficoltà senza lasciarsi abbattere. Nel corso del seminario i principali temi trattati saranno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo sviluppo della Psicologia Positiva e il significato di Felicità• Il vantaggio di una visione positiva come leva del cambiamento• Le emozioni positive: come riconoscerle e potenziarle• L' inventario delle Virtù e delle aree di forza• Esercizi per la felicità
Metodologia	Aula interattiva con valorizzazione dei contributi dei partecipanti ed esercitazioni pratiche
Il corso è utile a	Coach principianti ed esperti, professionisti e manager che abbiano interesse verso un approccio che favorisce la rigenerazione delle energie e potenzia l'efficacia personale
