



EMOTION Lab - Punta al TUO BEN-ESSERE
acquisisci un metodo, valorizza le tue skills

Percorsi dedicati alla cura della *mente e del corpo*

Tutti possono trarre beneficio
da un adeguato **allenamento mente e corpo**.
Saper dinamizzare le emozioni e gestire lo stress
è fondamentale
sia per il benessere quotidiano che nella vita professionale.

*Un colloquio iniziale consentirà di definire
il percorso più adeguato alle tue esigenze.*

CONSAPEVOLEZZA E RADICAMENTO

La base di un solido equilibrio

TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI

Il dialogo mente-corpo

AUTOREVOLI O AUTORITARI

Semplicemente Assertivi

LA FORZA DELLA VULNERABILITÀ

*Riconoscere, accogliere ed affrontare
le nostre "fragilità"*

Punta al TUO BEN-ESSERE

acquisisci un metodo, valorizza le tue skills

RESPIRAZIONE, MINDFULNESS E RILASSAMENTO

Strategie di gestione dello stress

ASCOLTO E COMUNICAZIONE EMPATICA

La comunicazione efficace nelle relazioni interpersonali

DIVENTARE RESILIENTI

per sentirsi più forti

IO E L'ALTRO

Relazionarsi in modo efficace

ALLENAMENTO E ALLENAMENTO

verso uno sport meno meccanico e più consapevole



PERCORSI: teorico - esperienziali



MODALITÀ DI FRUIZIONE:

- online
- residenziali (sede Roma)



DURATA DEL PERCORSO DA CONCORDARE:
minimo 4 incontri della durata di 2 ore ciascuno



COSTO DA CONCORDARE:
a partire da € 400



DATA E ORA: da concordare



MODALITÀ DI PAGAMENTO:
bonifico

PERCORSI SOSTENIBILI

Il nostro Metodo, il valore aggiunto che ci contraddistingue:

un colloquio iniziale sarà propedeutico alla scelta del proprio percorso.

I nostri seminari sono completamente personalizzabili
per soddisfare le singole esigenze.

Una iniziale valutazione ci consentirà di comprendere: le abilità, le sfide, le passioni e
le difficoltà di ogni studente.

ACCESSIBILITÀ

Hai specifiche esigenze?

Parliamone insieme!



LEZIONI:

one to one

classi a numero ridotto

online con registrazioni disponibili per 2 mesi

residenziali: sede Roma

lezioni in LIS: disponibili su richiesta

è possibile iscriversi a singoli seminari: consigliati a coloro che desiderano
approfondire specifiche tematiche

è possibile iscriversi a più moduli e seguire un percorso strutturato e
multidisciplinare

data e ora corso one to one: da concordare con lo studente
piccoli gruppi: al raggiungimento del numero minimo verrà proposto un calendario
da concordare con il docente

iscrizioni aperte da febbraio 2024

ISCRIZIONE



L'iscrizione avviene tramite l'inoltro dell'apposita domanda debitamente compilata e firmata in tutti i suoi allegati unitamente alla distinta di versamento.

Le iscrizioni sono aperte dal 1 Febbraio

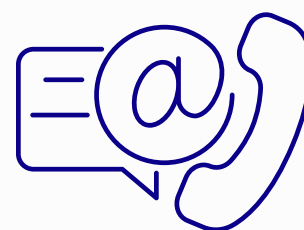
La quota di iscrizione ai singoli corsi o ad un percorso multidisciplinare è ripartita come segue:

- spese di: gestione, organizzazione, segreteria e servizi
- materiale didattico, piattaforma dedicata per fruibilità online
- assicurazione per i corsi in presenza

I moduli per formalizzare l'iscrizione saranno inviati dopo la consulenza preliminare per coloro che sono interessati ad un percorso multidisciplinare o successivamente alla compilazione del modulo di richiesta online.



SEGRETERIA



CONTATTACI

*Ascolteremo le tue esigenze e costruiremo insieme
la soluzione migliore per TE.*

06 921 158 27

335 143 4212

academy@eventsandlab.com