

# AUTOCONTROLLO INTERATTIVO E GESTIONE DELL'EMOTIVITA'



**Perché non riesci a vivere una relazione come vorresti?**

**Come conoscere l'origine dei problemi e aggirare gli ostacoli**

**Vinci la paura con la giusta motivazione**

**Impara ad essere un leader nel gruppo**

**Come usare l'autocontrollo come espressione e non come censura**

Autocontrollo non significa porre dei limiti al proprio sé ma vuol dire abbattere vincoli e paure che ci impediscono di vivere secondo le nostre reali esigenze, non solo logiche, ma anche e soprattutto emotive. Per questo parliamo di autocontrollo interattivo che significa conoscere i nostri limiti e trovare, con gli strumenti corretti, la motivazione per sentirci appagati, soddisfatti, realizzati in tutte le situazioni della nostra vita. Spesso ci troviamo di fronte a scelte o a semplici momenti quotidiani (al lavoro, in famiglia, con gli amici) durante i quali siamo spinti ad agire secondo la nostra natura, i nostri bisogni. Per vincoli o difficoltà presenti in noi stessi veniamo bloccati, frenati, rinunciando al nostro vero obiettivo, alla nostra realizzazione, al nostro piacere.

Attraverso la “comunicazione analogica non verbale” imparerai a conoscere e affrontare i tuoi limiti per superarli con strumenti innovativi e pragmatici.

Un seminario teorico-pratico per conoscere la chiave di accesso alla nostra sfera emotiva e per capire come gestire e affrontare al meglio il mondo che ci circonda, migliorare le relazioni con il partner, i figli, i colleghi di lavoro entrando, come punto di partenza, nella parte inconscia che spesso ci domina.

Quota: € 250+iva

INFO: Numero Verde 800-333377