


IL SELF-TALK POSITIVO

QUANDO NE ABBIAMO BISOGNO?

Il nostro colloquio mentale (interiore) ci porta più a preoccuparci dei problemi che a vederne possibilità. Quando dall'esterno non arrivano segnali positivi, scattano meccanismi automatici di mindset negativi e facciamo fatica a trovare spinte interne che ci diano nuova energia.

	<p>Obiettivi e Contenuti</p>	<p>Noi abbiamo continuamente un colloquio interiore ed esiste uno stretto legame tra quello che ci diciamo - <i>ce la farò, è difficile, è un problema, che bella sfida, ecc.</i> - e il modo in cui gestiamo le cose che ci accadono. La nostra mente non tace mai, elabora continuamente pensieri, giudizi, quindi è necessario imparare le tecniche che ci consentono di avere un self-talk efficace e che il nostro primo pensiero davanti alle difficoltà sia un pensiero di energia, di superamento, di possibilità.</p> <p>In questo percorso vogliamo diventare registi nell'affrontare i momenti difficili riconoscendo e modificando i self-talk negativi e mettendoci sempre in condizione di trasformare le difficoltà in progettualità. Scopriremo come riconoscere e modificare l'automatismo di mindset negativi per ritrovare motivazione e determinazione.</p>
	<p>Metodologia</p>	<p>Webinar: lezioni online in modalità sincrona in cui partecipanti e docenti interagiscono in diretta; utilizzo di filmati, slides, esercitazioni, mappe mentali.</p>
	<p>Destinatari</p>	<p>Donne e uomini, livelli medio e medio-alto, dirigenti.</p>
	<p>Durata</p>	<p>2 ore</p>