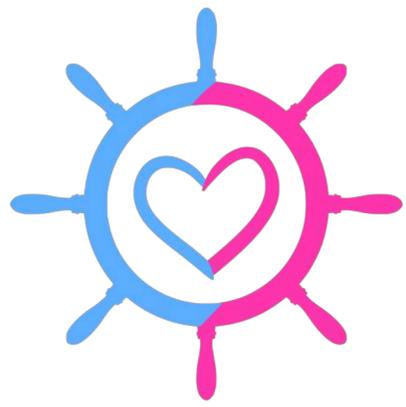


*Crescita Personale
& Mindfulness*
metodo

MCA

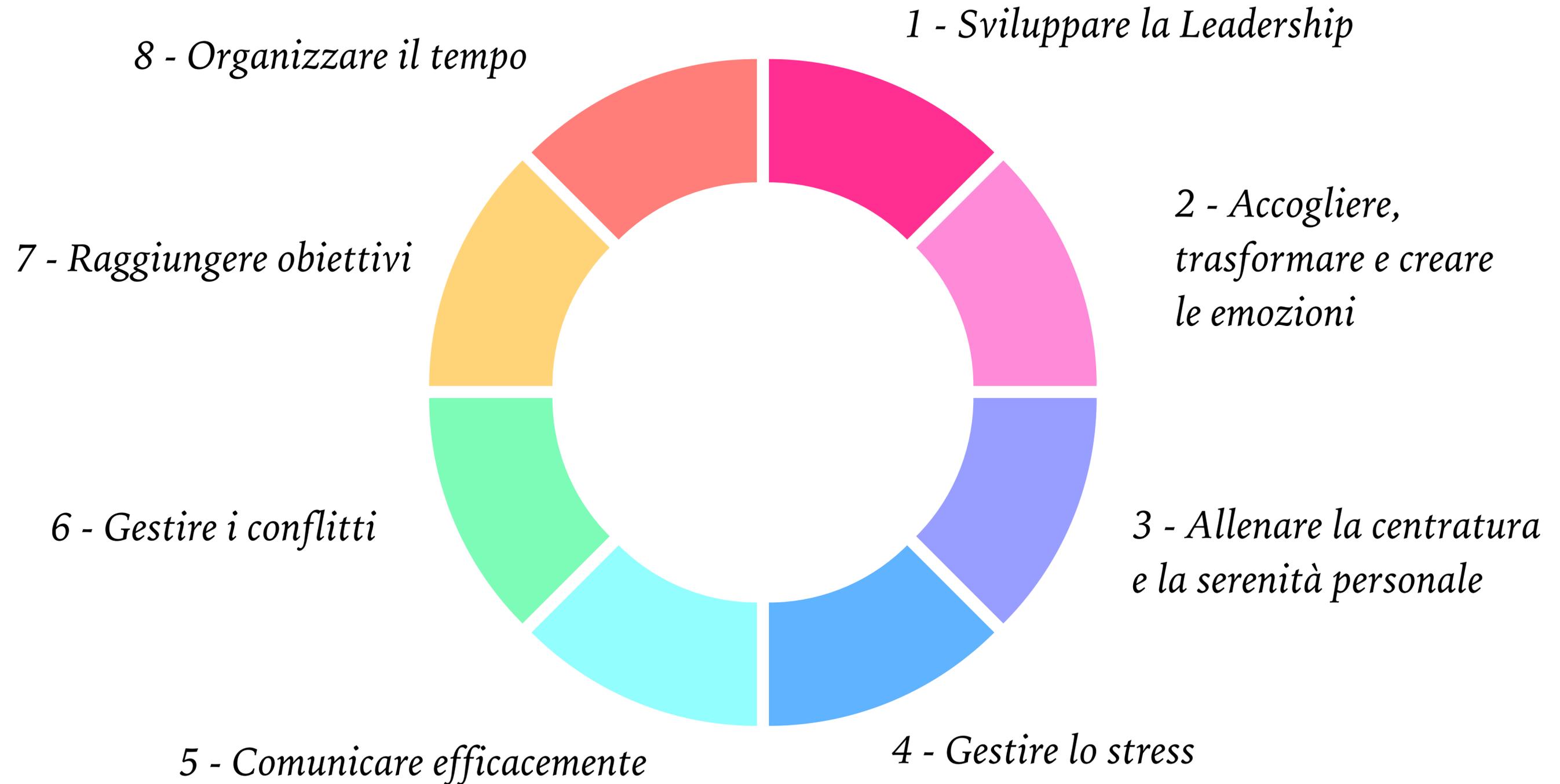
MENTE - CORPO - ANIMA





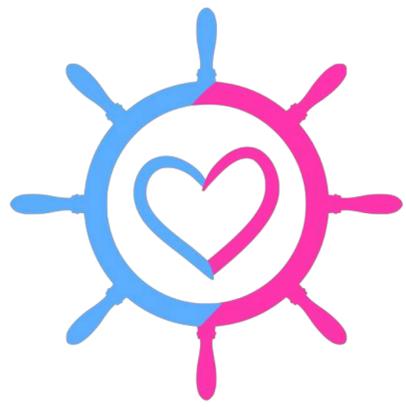
PERCORSO MCA

Scaletta incontri





Noemi Franciosi

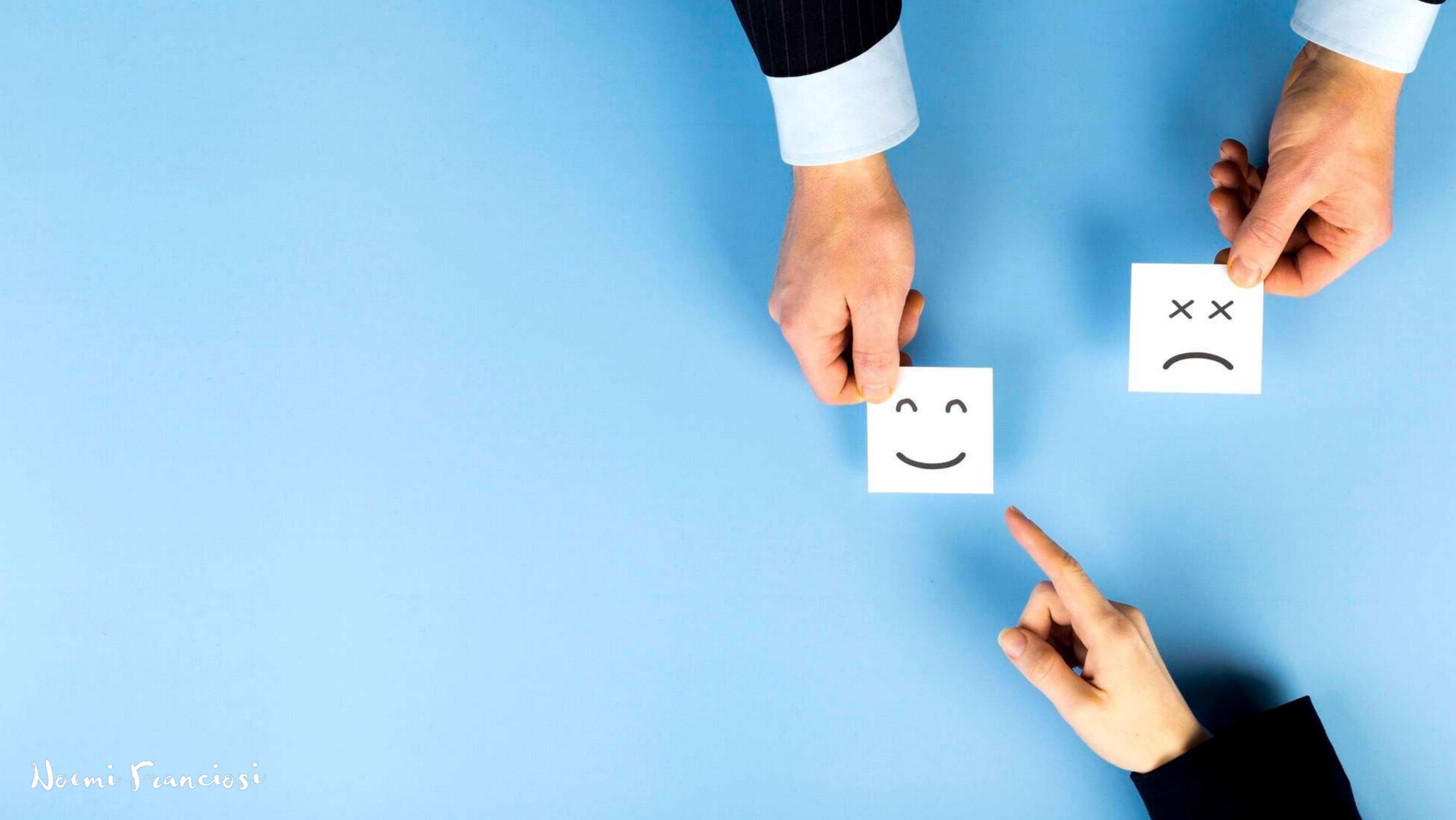


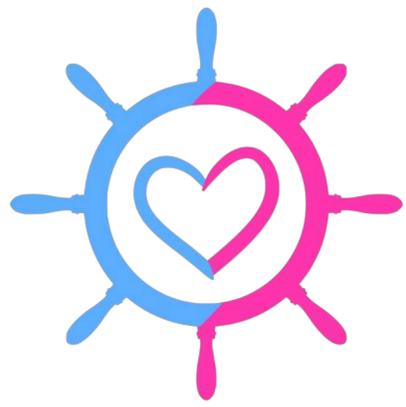
INCONTRO 1: SVILUPPARE LA LEADERSHIP

Contenuto

- Caratteristiche della leadership
- Ampliare la consapevolezza personale a livello di identità, valori e obiettivi
- Riconoscere le proprie abilità e i punti di miglioramento
- Creare la propria cassetta degli attrezzi
- Aumentare la sicurezza personale

OBIETTIVO: *Essere leader per se stessi e per gli altri*





INCONTRO 2: ACCOGLIERE, CREARE E TRASFORMARE LE EMOZIONI

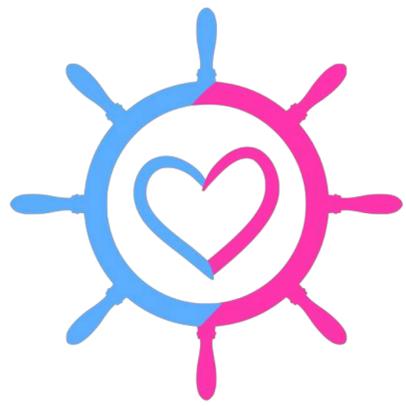
Contenuto

- Conoscere le emozioni
- Come osservarle e accoglierle
- Trasformare le emozioni negative in energia positiva
- Tecnica R.A.I.N.
- Imparare a creare le emozioni

OBIETTIVO: *Padroneggiare le emozioni ed essere liberi dalla loro influenza*



Noemi Franciosi



INCONTRO 3: CENTRATURA E SERENITA' PERSONALE

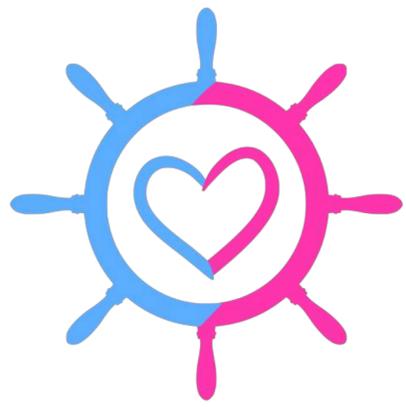
Contenuto

- Allenare la meta-cognizione
- Sviluppare un dialogo interno potenziante
- I ruoli in meta-posizione
- Ristrutturare: trasformare i problemi in opportunità
- Le trappole della mente
- Vivere nell'adesso

OBIETTIVO: *Avere gli strumenti per sentirsi bene in ogni occasione*



Noemi Franciosi



INCONTRO 4: GESTIRE LO STRESS

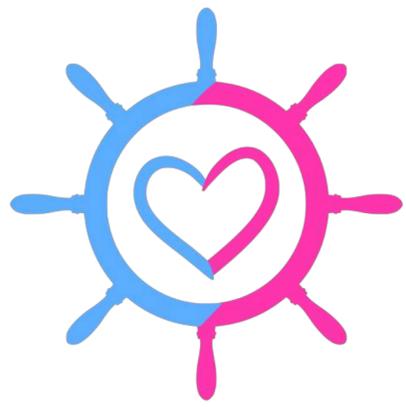
Contenuto

- Conoscere lo stress
- Sapere come gestirlo
- Imparare a lasciar andare
- Alleggerire il carico
- Imparare a rilassarsi

OBIETTIVO: *Ridurre lo stress per vivere e lavorare più serenamente*



Noemi Franciosi



INCONTRO 5: COMUNICARE EFFICACEMENTE

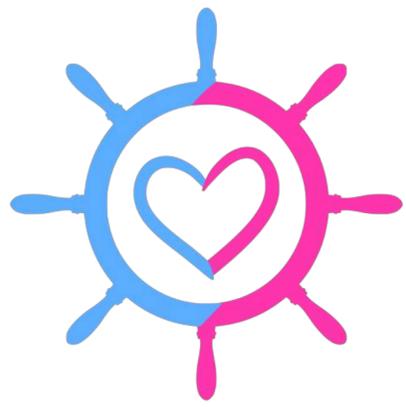
Contenuto

- Presupposti della comunicazione
- Filtri inconsci
- I canali della comunicazione
- Sistemi rappresentazionali
- Caratteristiche della comunicazione efficace
- Sviluppare carisma

OBIETTIVO: *Migliorare la comunicazione con gli altri per raggiungere obiettivi, coinvolgere e unire*



Noemi Franciosi



INCONTRO 6: GESTIRE I CONFLITTI

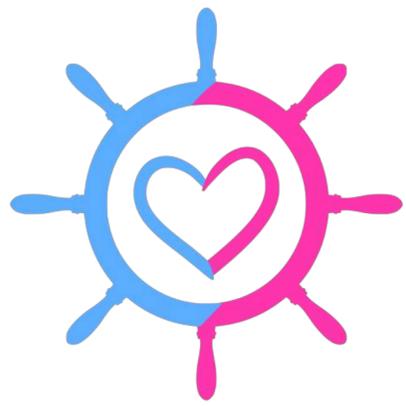
Contenuto

- Principi della comunicazione empatica
- Gestire le emozioni nella relazione con l'altro
- Imparare a dare e ricevere feedback efficaci
- Gestire la rabbia
- Usare il confronto per crescere

OBIETTIVO: *Creare relazioni win-win*



Noemi Franciosi



INCONTRO 7: RAGGIUNGERE OBIETTIVI

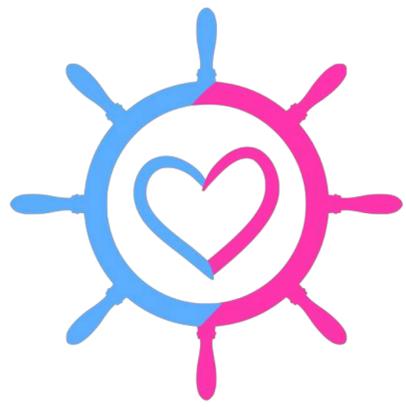
Contenuto

- Stabilire obiettivi efficaci
- Pianificare la strategia ottimale
- Hackerare la mente: operatori modali e uso della linguistica
- Creare una visione più ampia
- Come vivere al meglio il percorso

OBIETTIVO: *Acquisire metodi e strategie per evolvere in ogni settore della vita*

MEETING
@ 9,30 AM





INCONTRO 8: ORGANIZZARE IL TEMPO

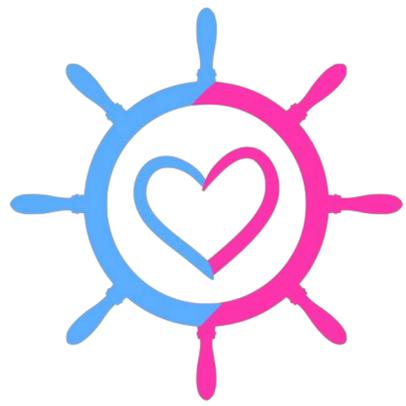
Contents

- Abitudini e Routine
- Creare un rituale potente
- Condizionare la mente
- Implementare nuove strategie
- Tecnica dei guadagni marginali
- Pianificare le attività

OBIETTIVO: *Utilizzare al meglio il tempo per portare a casa risultati*

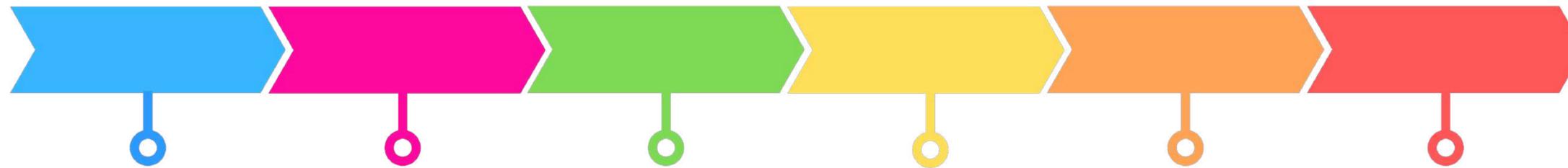


Noemi Franciosi



PERCORSO MCA

Metodologia



*Un incontro
mensile
di gruppo
strutturato
su due fasce
orarie*

*Una parte
di concetti,
esercizi
e strumenti*

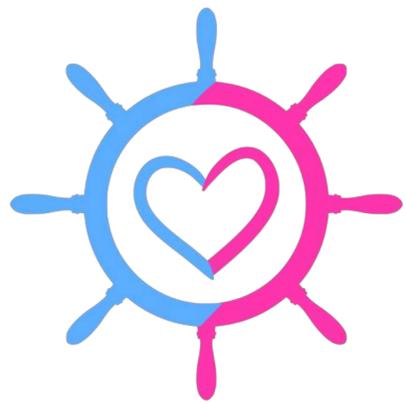
*Una parte
di pratica
di lavoro
individuale
e di gruppo*

*Dispense
ed esercizi
per il lavoro
individuale
facoltativo*

*Consulenze
individuali
in loco*

*Debriefing
finale per
valutare
l'incontro
e realizzare
un piano pratico
di mantenimento*





PERCORSO MCA

Benefici

Maggiore efficacia nella comunicazione a favore di un ambiente di lavoro positivo, inclusivo e collaborativo

Valorizzazione delle potenzialità del singolo a vantaggio dell'intera struttura

Miglioramento delle performance e della capacità di problem solving

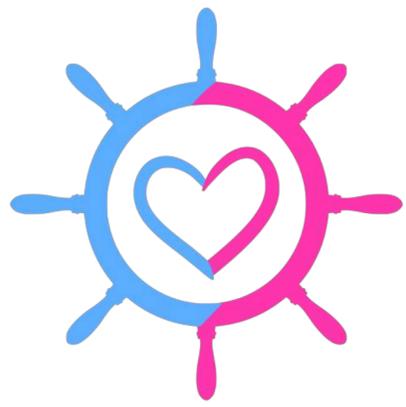
Miglioramento dell'equilibrio vita - lavoro

Sviluppo delle Soft Skills, acquisizione di nuove abilità e competenze

Riduzione dello stress e aumento del benessere generale

Aumento della motivazione e del focus

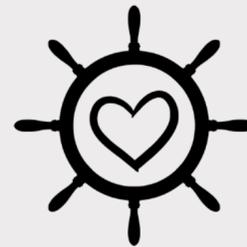
Miglioramento nella gestione delle emozioni utile ad una più efficace interazione con gli altri



PERCORSO MCA

Sondaggio preliminare





NOEMI FRANCIOSI

MENTAL & SPIRITUAL COACH - ISTRUTTORE MINDFULNESS

WWW.NOEMIFRANCIOSI.IT