

DATE

7,14,21,28 ottobre

4 novembre 2024

ORARIO

9.00 – 11.00

DURATA COMPLESSIVA

10 ore

COSTO

Associato

500€+iva prima iscrizione

50% di sconto dalla seconda

Non associato

600€+iva prima iscrizione

50% di sconto dalla seconda

FACOLTATIVO

+ 3 sessioni individuali post

corso 300€+iva

DESTINATARI

coloro che desiderano migliorare la spinta motivazionale per il raggiungimento degli obiettivi

MASTERING MOTIVATION

ONLINE MASTERCLASS (5 MODULI DA 2 ORE CIASCUNO)

DOPO IL CORSO È POSSIBILE AGGIUNGERE 3 SESSIONI ONLINE INDIVIDUALI

Le 3 sessioni individuali sono una opportunità di approfondire alcune tematiche viste durante il percorso di gruppo con uno o più professionisti che hanno preso parte al percorso.

OBIETTIVI DEL CORSO

Aumentare la spinta motivazionale necessaria al raggiungimento dei propri obiettivi, allenando la capacità di fronteggiare gli ostacoli che si presentano e mantenere livelli di motivazione costanti

FORMAT

- 5 incontri da 2 ore ciascuno
- Approccio interdisciplinare tramite la collaborazione di 4 professionisti diversi
- Fino a 8 partecipanti
- Tanta pratica
- 100% Online

ARGOMENTI

Mental coach: Strategie di goal setting e regolazione efficace dello sforzo per il raggiungimento degli obiettivi

Le diverse dimensioni di un obiettivo, come si formula un obiettivo: comprensione analisi e valutazione (esercizio pratico)

Strategia della scala a pioli o dello scalatore (esercizio pratico e condivisione)

Tecniche di visualizzazione mentale degli obiettivi

Psicologo della salute: Il reward system e il ruolo della dopamina nel sostenere la motivazione: come aumentarne i livelli in modo naturale

Che cosa è il reward system, come funziona e qual è la sua relazione con la motivazione (esercizio pratico)

Il circolo virtuoso della motivazione e l'analisi delle tappe del processo motivazionale, come creare una propria routine (esercizio pratico)

Quali sono i catalizzatori della dopamina e come aumentarla in modo naturale

Trainer di PNL: Strategie per aumentare la motivazione con la Programmazione Neurolinguistica

UFFICIO FORMAZIONE

formazione@federlegnoarredo.it

Marika Petrillo (+39) 02 80604 302
marika.petrillo@federlegnoarredo.it

Motivazione intrinseca ed estrinseca, che cosa sono i metaprogrammi e come utilizzarli
Ancore potenzianti e depotenzianti, gestione dello stato d'animo attraverso gli strumenti della fisiologia e il focus mentale
Come creare obiettivi ben formati, tecniche di visualizzazione e strumenti e strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni

Ipnoterapeuta: Induzione ipnotica e tecniche di visualizzazione per il potenziamento motivazionale

Che cosa è l'ipnosi e come utilizzarla per aumentare la motivazione
Come si effettua una induzione ipnotica e autoipnotica e come ci può aiutare
Principali strategie di induzione e di visualizzazione per aumentare la motivazione. Come metterle in pratica

Mental coach: Processi motivazionali e self-efficacy: tecniche pratiche per aumentarla

Motivazione e cambiamento: modello di Di Clemente e Prochaska
La teoria del golden circle di Simon Sinek e compilazione dei golden circle canvas (esercizio pratico)
La tecnica dei 5 perché di Sakichi Toyoda (esercizio pratico)

A yellow circular button with a white border and a white shadow, containing the text 'Iscriviti qui' in a white, sans-serif font. The button is positioned on the right side of the page, overlapping a grey and white geometric shape.

DOCENTI

[Simone Maggio](#) LinkedIn

[Alice Gasparri](#) LinkedIn

[Sara Ronzoni](#) LinkedIn

[Carlotta Ghironi](#) LinkedIn

UFFICIO FORMAZIONE

formazione@federlegnoarredo.it

Marika Petrillo (+39) 02 80604 302
marika.petrillo@federlegnoarredo.it