

# LABORATORIO DELLE EMOZIONI

## ***COSA LO DIFFERENZIA DA ALTRI CORSI SULLE EMOZIONI?***

La forte componente pratica (80%) e il basso numero di partecipanti (max 24), che ti permettono di trarre il **massimo beneficio** da questa esperienza.

## ***IN COSA CONSISTE LA PARTE PRATICA?***

Consiste in:

- **Esercizi individuali** o da svolgere **in coppia o in gruppo** che ti permetteranno di sperimentare i contenuti teorici
- Esercizi che ti permettono di scoprire la tua **parte emotiva**: quanto sei capace di fidarti degli altri? preferisci guidare o essere guidato?
- Esercizi che ti permettono di scoprire che **percezione** dai di te agli altri e come determinarla
- **Dimostrazioni ed Esercitazioni** sulle tecniche di PNL per gestire le emozioni
- Visione e analisi di **filmati**, che danno lo spunto per discutere insieme i temi proposti

## ***QUALI SONO I CONTENUTI TEORICI?***

E' l'unico corso in cui si utilizzano strumenti riguardanti **sia** il Codice Classico **sia** il Nuovo Codice della **Programmazione Neurolinguistica (PNL)**, che ti permetteranno di capire:

- come le tue **convinzioni** influenzano le tue emozioni ed i tuoi comportamenti
- come gestire il proprio **dialogo interiore** a proprio vantaggio
- come influenzare la mente attraverso il **corpo**
- come **gestire** e determinare le tue emozioni