

# LE ABILITÀ PER VINCERE navigare le emozioni

**Lunedì 08 marzo alle 09.30**

**Navigare le emozioni significa riconoscerle** senza reprimerle né controllarle.

**Impariamo ad usare la forza**, la spinta e l'energia **anche delle emozioni spiacevoli sfruttandone il potenziale**, sapendo che sono transitorie ma ricche di informazioni preziose su di noi e sul contesto.

**Ma come fare per affrontare un'emozione intensa e spiacevole senza restare "incastrati"?**

Lo scopriremo insieme!



**LUNEDÌ 8 MARZO**

ORE 09.30 - 12.30



RELATORE

**Dott.ssa Maria Giovanna Venturini**

Corporate & Executive Coach certificata da International Coach Federation, Soft Skills Trainer esperta di Intelligenza Emotiva. Si occupa di Assessment, Formazione, Corporate & Executive Coaching e Consulenza HR in ambito aziendale ed organizzativo.

[Vedi il suo profilo linkedin](#)

IN DIRETTA STREAMING



## PROGRAMMA

- Riconoscere le emozioni
- Emozioni piacevoli e spiacevoli
- Quadranti ed intensità delle emozioni
- Navigare le emozioni e gestire il proprio stato.

## COSTO per partecipante

€ 70 + Iva (azienda associata)

€ 100 + Iva (azienda non associata)

## UN PERCORSO DI CRESCITA

Se vi sono piaciuti i primi due incontri e parteciperete a questo vi attende un ultimo appuntamento di questo ciclo dedicato alle soft skills.

**SCOPRITE GLI INCONTRI DEL PERCORSO 'SPECIALE CRESCITA PERSONALE'.**

## Per iscriverti:

Puoi **clickare qui**

oppure compilare il **Coupon** sottostante ed inviarlo a **formazione@api.mn.it** o al FAX allo **0376.221815**

## COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA ..... REFERENTE .....

ATTIVITÀ .....

TEL ..... FAX ..... EMAIL .....

ISCRIVE N° ..... PARTECIPANTE/I al **Corso "LE ABILITA' PER VINCERE"**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 2016/679 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.