

In collaborazione con  
COMUNE di VERGIATE VA  
BIBLIOTECACOMUNALE  
'ENRICO BAJ'

Organizzatore e docente

**Ugo Rizzo**

Giornalista, formatore, mental coach

tel 3473825882

mail [info@ugorizzo.it](mailto:info@ugorizzo.it) [www.ugorizzo.it](http://www.ugorizzo.it)

# INTELLIGENZA EMOTIVA E PENSIERO POSITIVO

## Le chiavi del successo personale e professionale

Conferenza:  
22 marzo 22 – ore 20.30  
Sala comunale polivalente

Sede corso:  
Biblioteca comunale  
ore 20.30 – 22.30

### 8 incontri per conoscere e migliorare se stessi

Per divulgare tra i cittadini l'importanza di migliorarsi attraverso le risorse personali. Otto lezioni per dare conoscenza, stimolo e vigore alla capacità di realizzare felicemente se stessi

Con conferenza pubblica di presentazione

#### MODULI 1-2 INTELLIGENZA EMOTIVA

Per capire l'importanza delle emozioni, la loro influenza biologica e il loro significato nella nostra vita. Come e quando prendersene cura, come viverle, e condividerle per creare armonia e salute in noi e intorno a noi.

#### MODULI 3-4 INTELLIGENZA RELAZIONALE

Come diventare capaci di comunicare, sentire e ascoltare se stessi e gli altri. Ricordando che esistono 10 Codici di comunicazione capaci di trasformare in meglio qualsiasi relazione. Ogni Codice sarà scoperto e approfondito.

#### MODULI 5-6 INTELLIGENZA CREATIVA

Moduli dedicati alla motivazione, a come si raggiunge davvero un obiettivo, a quali sono le migliori regole per gestire al meglio il proprio tempo, a cosa significa avere successo nella vita e a come occuparsi del proprio progetto personale.

#### MODULI 7-8 AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE

L'autostima e il senso del proprio valore personale rappresentano le basi più solide della nostra personalità. In questo modulo vedremo come stimolare autostima, valore e motivazione in se stessi e verso gli altri.

#### DESTINATARI

Tutti - min 10 iscritti

#### DURATA

Una lezione settimanale, il martedì, dal 29 marzo al 17 maggio

**COSTO** € 120,00 per l'intero corso