

PROGRAMMA LEZIONI

AREA SVILUPPO PERSONALE

Modulo n.1 - Mindset di Sviluppo - 17 MARZO 2021

Uscire dalla propria zona di confort per avere successo. durata 2ore

Uscire dalla zona di confort personale significa mettersi alla prova in situazioni sconosciute che rappresentano una sfida. Solo così si migliora e si può raggiungere il proprio successo personale.

- L'apertura al cambiamento
- Il successo personale non si trova nella zona di confort
- Come uscire dalla propria zona di confort
- Motivi per uscire dalla zona di confort
- Proattività vs Reattività.

Modulo n.2 - Scopri il tuo Talento - 24 MARZO 2021

Come superare le paure e sfruttare i propri talenti naturali per costruire ciò che si è sempre desiderato. durata 2ore

Il Talento è una dote naturale, innata, ci rende unici e fa parte del nostro essere. Scoprire e coltivare i propri talenti è fondamentale per individuare il proprio potenziale e raggiungere gli obiettivi prefissati a scuola e sul lavoro.

- Alla scoperta del proprio talento: impegno o dote naturale?
- Convinzioni limitanti e convinzioni potenzianti
- Competenze, valori e ostacoli,
- Il kit del viaggiatore: dalla fiducia in sé stessi alla motivazione.

Modulo n.3 - Come gestire le emozioni in maniera efficace. durata 2ore - 7 APRILE 2021

La gestione delle emozioni è un'abilità di vita, o life skills , molto importante che facilita il modo con il quale si è in grado di adattarsi alla realtà e di far fronte alle varie sfide che la vita di tutti i giorni ci pone.

- Emozioni, sensazioni e stati d'animo.
- La gestione delle emozioni: consigli pratici
- L'importanza della gestione delle emozioni
- Gestione delle emozioni e Problem solving

AREA COMUNICAZIONE

Modulo n.4 - La Comunicazione interpersonale e Training di comunicazione efficace. 13 - 15 APRILE 2021 **durata 4 ore**

Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione, con ogni interlocutore sia a livello verbale e non verbale, in modo chiaro e coerente anche con il proprio stato d'animo. Comunicare in modo efficace significa fare in modo che il messaggio che l'emittente desidera comunicare al ricevente arrivi in modo da poter essere compreso, senza sottovalutare le diverse interferenze che potrebbero esserci.

- Conoscenze base del processo della comunicazione,
- Comunicazione verbale, non verbale e paraverbale,
- I 5 assiomi della comunicazione,
- Tecniche per comunicare efficacemente,
- Alcune nozioni sulla comunicazione online.

Modulo n.5 - Public Speaking (l'arte di saper parlare in pubblico) - durata 2ore - 21 APRILE 2021

Il Public Speaking è il modo più efficace di comunicare informazioni ad un pubblico. Si tratta di un messaggio orale che viene trasmesso ad un grande pubblico, come nel caso di una conferenza, una lezione in classe ecc.

E' un'abilità che permette di affinare il pensiero critico e sviluppare delle competenze comunicative verbali e non verbali che rappresenteranno un enorme vantaggio nel momento in cui ci si trova a comunicare in pubblico.

- Profilo di chi ascolta
- Contatto visivo, gestualità, postura e movimenti, volume e tono di voce
- Gestione dello stress
- Le fasi operative della presentazione
- Dieci regole per imparare a parlare in pubblico
- L'arte dell'improvvisazione: come gestire le situazioni problematiche.

AREA TECNICO-PROFESSIONALE

Modulo n.6 - Professioni nel turismo del futuro.
Focus sulle figure di Animatore e Guest Relation - durata 2 ore – 3 MAGGIO 2021

Modulo n.7 - La gestione del tempo - durata 2 ore – 12 MAGGIO 2021

Il tempo è una risorsa importante e non bisogna sprecarla. La gestione del tempo (o time management) è un processo di pianificazione e controllo del tempo necessario per aumentare l'efficacia e la produttività.

- Il valore del tempo
- Perché ottimizzare il tempo
- Gestione del tempo e leadership
- 10 regole per la gestione del tempo

Neri & Partners srl

Donato Neri

380.5879069

donato.neri@metamorfosi.it