

LA PALESTRA DI PRIMA PRIMAVERA 2013

FORMAZIONE INDIVIDUALE SUL CONFLITTO E SUL MOBBING

TARIFFE

Quota individuale: **110,00 Euro*** per corso

Per Soci PRIMA: **90,00 Euro*** per corso

Pacchetto Soci PRIMA:

4 corsi a scelta al prezzo di 3 (**270,00 Euro***)

*Quote comprensive di IVA 21%
Fattura su richiesta preventiva

Numero minimo 4 partecipanti

Per iscriversi seguire le istruzioni
sul coupon allegato

Sede dei corsi della "Palestra":

Associazione PRIMA
via Marconi, 51 – Bologna
(salvo diversa indicazione)

Per informazioni rivolgersi a:

PRIMA

Associazione Italiana contro Mobbing
e Stress Psicosociale - Bologna

via G. Marconi, 51 • 40122 Bologna

TEL/FAX 051 6148919

E-MAIL info@mobbing-prima.it

www.mobbing-prima.it



MIGLIORA LA TUA VITA CON LA PNL

SABATO 20 APRILE 2013 - orario 09:30 - 12:30

Docente: Dr.ssa Simonetta Bettini

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL) è una disciplina nata in California negli anni 70 che, basandosi sullo studio di persone di successo, ha individuato i loro principali modelli di pensiero e di comportamento e ha delineato le modalità per insegnare questi metodi ad altre persone, per aiutarle a compiere importanti cambiamenti nella loro vita. Questo corso si propone di illustrare i principi di base della PNL utili a vivere più serenamente, ad avere più fiducia in se stessi, a comunicare meglio, a capire meglio gli altri e ad avere rapporti interpersonali migliori.

PARLARE IN PUBBLICO

SABATO 20 APRILE 2013 - orario 14:00 - 17:00

Docente: Dr. Harald Ege

Questo corso insegna le principali tecniche di retorica in combinazione con le strategie di gestione dello stress, per imparare a dominare l'ansia, muoversi con sicurezza e parlare in modo autorevole e convincente.

EGOISMO SANO

SABATO 18 MAGGIO 2013 - orario 09:30 - 12:30

Docente: Dr. Harald Ege

Essere egoisti non vuol dire necessariamente recar danno agli altri; non essere egoisti, invece, il più delle volte significa fare del male a noi stessi. Un corso assolutamente originale, che insegna i principi dell'egoismo sano e in cui ogni partecipante è incoraggiato a riconquistare se stesso e la padronanza dei propri pensieri e atteggiamenti, rendendosi indipendente dalle limitazioni e dalle influenze dell'ambiente.

PIGRIZIA POSITIVA

SABATO 18 MAGGIO 2013 - orario 14:00 - 17:00

Docente: Dr. Harald Ege

L'essere umano si sta consumando dietro ai ritmi frenetici di questo mondo. Impariamo a diventare "pigri ad hoc", ad essere cioè deliberatamente e metodicamente pigri per difenderci dallo stress e goderci la vita. Il corso insegna a risparmiare la nostra energia vitale nelle piccole e grandi cose di ogni giorno e a riconoscere gli sprechi e le trappole della vita moderna, per prolungare non solo la nostra vita ma anche la nostra salute.

MANIPOLAZIONE E CONTRO-MANIPOLAZIONE

DOMENICA 19 MAGGIO 2013 - orario 09:30 - 12:30

Docente: Dr. Harald Ege

Dai gesti ai vestiti, dalle parole agli atteggiamenti, in ogni contesto sociale tutte le forme comunicative sono mezzi per manipolare il prossimo e trarne vantaggio per se stessi. Nel momento in cui si assume consapevolezza di cosa può manipolarci, si apprendono i metodi per difendersi al meglio.

RISOLVERE I PROBLEMI

DOMENICA 19 MAGGIO 2013 - orario 14:00 - 17:00

Docente: Dr. Harald Ege

Questo corso insegna a cercare non il pesce che ci nutre, ma la canna per pescarlo. Con il metodo del Brainstorming possiamo ampliare il nostro modo di pensare, aumentare il pensiero creativo e trovare così più soluzioni alternative ad un problema.