

# EQUILIBRIO EMOTIVO

“Ogni emozione è un messaggio.  
Il nostro compito è ascoltare.”

- Gary Zukav -

## PROGRAMMA DIDATTICO

- Teoria di base delle emozioni
- Emozioni universali
- Emozioni e sensazioni di base
- I messaggi delle emozioni
- Rabbia
- Paura
- Tristezza
- Disgusto e disprezzo
- Sorpresa
- Gioia
- Emozioni secondarie
- Pratica di Equilibrio Emotivo
- *Esercitazioni pratiche interattive*



INDOOR



OUTDOOR



ON THE ROAD



ON BOARD



TRAINING



ON TRAVEL



## OBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere il modello di Equilibrio Emotivo in ambito lavorativo
- Migliorare il clima aziendale e la gestione delle emozioni nelle attività
- Sviluppare Equilibrio Emotivo personale nelle proprie attività lavorative

## INFORMAZIONI

**Durata del corso:** variabile da 8 a 24 ore (anche in modalità percorso)

**Personalizzazione:** per ruoli, aree di impiego e livelli di stress individuale

**Docenza:** da 1 a 3 trainer, con assistenza e tutoraggio in aula

**Extra:** manuale didattico (digitale e cartaceo), area web riservata, attestato di frequenza, esercitazioni esperienziali pratiche.

