

# EQUILIBRIO EMOTIVO ON BOARD

“Ragione e passione sono timone e vela della nostra anima navigante.”

- Kahlil Gibran -

## PROGRAMMA DIDATTICO

- Principi di equilibrio emotivo
- Neurologia delle emozioni
- I messaggi delle emozioni
- Reazioni emotive
- Segnali emotivi
- Rabbia
- Paura e sorpresa
- Gioia e disgusto
- Tristezza e dolore
- Frustrazione
- Vergogna e imbarazzo
- Invidia
- *Esercitazioni ON BOARD*



INDOOR



OUTDOOR



ON THE ROAD



ON BOARD



TRAINING



ON TRAVEL



## OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare le competenze di equilibrio emotivo in un evento on board
- Migliorare il clima emotivo di una squadra di lavoro
- Sviluppare consapevolezza operativa e responsabilità emotiva

## INFORMAZIONI

**Durata del corso:** variabile da 1 a 3 giorni - **Percorso:** personalizzabile

**Target:** tutta la popolazione aziendale (min. 6 - max 18) - **Impegno:** basso / medio

**Docenza:** da 1 a 3 trainer,

**Extra:** manuale tecnico (digitale e cartaceo), area web riservata, attestato di frequenza, esercitazioni e coaching on-board, business games esperienziali

