



**FREE** *Your* **MIND**  
**Formazione in Azione**

**Scuola di FORMAZIONE ON THE ROAD ®**

## **IL CAMMINO DELLA INTELLIGENZA EMOTIVA**



**Intelligenza Emotiva ed  
Equilibrio Emotivo On The Road.**

**L'arte di riconoscere, ascoltare e  
comprendere i messaggi delle emozioni.**

**FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA**

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: [www.fym.it](http://www.fym.it) - Email: [info@fym.it](mailto:info@fym.it)

**O TI FORMI, O TI FERMI!**



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136  
UNI ISO 29990 - Cert. 42137

**“Le emozioni ci indicano la strada della nostra evoluzione.”**

Piercarlo Romeo

Il miglior “laboratorio” per lavorare sulla propria intelligenza emotiva è la realtà, con tutte le sue sfide e i suoi imprevisti. Per questo motivo abbiamo deciso di sviluppare un corso sull'intelligenza emotiva che si svolge interamente ON THE ROAD, sulla strada, al ritmo dei propri passi.

L'obiettivo è conoscere le quattro abilità dell'Intelligenza Emotiva, e lavorarci praticamente e concretamente con esercizi che si svolgono in strada, lungo il cammino:

- consapevolezza di sé;
- gestione di sé;
- empatia e consapevolezza delle emozioni altrui;
- gestione della relazione con gli altri.

Lavoreremo, inoltre, sull'innovativo modello di Equilibrio Emotivo ®, scoprendo le caratteristiche e i messaggi evolutivi delle emozioni universali e principali: paura, rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa, gioia, frustrazione, vergogna e imbarazzo.

In due giorni percorreremo tra i 40 e i 50 km a piedi, alternando molte metodologie di apprendimento:

- sessioni di Formazione ON THE ROAD;
- sessioni di Coaching ON THE ROAD;
- lavori di condivisione a coppie;
- sfide individuali;
- sfide di gruppo.

In due giornate scandite dal ritmo dei propri passi, scopriremo l'affascinante mondo delle EMOZIONI e svilupperemo il nostro EQUILIBRIO EMOTIVO.

**“Ad ogni passo un'emozione. Per ogni emozione una lezione.”**

FYM Formazione





## OBIETTIVI DEL CORSO

- Conoscere il modello di Intelligenza Emotiva e sviluppare le 4 abilità
- Conoscere il modello di Equilibrio Emotivo e i messaggi delle emozioni
- Sviluppare intelligenza emotiva, empatia ed equilibrio emotivo personale

## PROGRAMMA

### DIDATTICO

- Cos'è l'Intelligenza Emotiva
- Le 4 abilità fondamentali
- Consapevolezza di Sé
- Gestione di Sé
- Empatia
- Relazioni
- Il Modello di Equilibrio Emotivo
- Neurofisiologia delle Emozioni
- Emozioni e "rapimenti emotivi"
- Modello CAP e 4F
- I Messaggi delle Emozioni
- Paura
- Rabbia
- Tristezza
- Disgusto
- Gioia
- Frustrazione
- Vergogna
- Imbarazzo
- Sviluppare Equilibrio Emotivo
- Responsabilità Emotiva



## METODOLOGIE

### DIDATTICHE

- Formazione On The Road
- Condivisioni In Cammino
- Coaching On The Road
- Esercitazioni Individuali
- Esercitazioni di Gruppo
- Briefing pre-attività
- De-briefing post-attività
- Feedback On The Road



# FYM - Scuola di FORMAZIONE ON THE ROAD ®

## IL CAMMINO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

**DURATA** - Il corso ha una durata di due giorni, per un totale di 20 ore effettive

- 1° giorno: partenza ore 10:00
- 2° giorno: chiusura cammino ore 17:00

### QUOTA D'ISCRIZIONE

- **290 € IVA INCLUSA** - per iscrizioni almeno 30 giorni prima
- **390 € IVA INCLUSA** - quota standard

#### La quota d'iscrizione include:

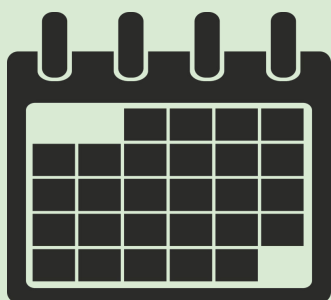
- seminario on the road di due giornate;
- materiale didattico in formato cartaceo e digitale;
- accesso all'area riservata con i materiali del corso.

#### La quota d'iscrizione non include:

- viaggio di andata per la partenza e di ritorno dall'arrivo del cammino;
- pasti e pernotti (da sostenere in autonomia lungo il cammino).

### GARANZIE FYM

- **Docenza** con un senior trainer della Business School del Sole 24 Ore



**PROSSIME  
DATE del  
CORSO**



**ISCRIZIONE  
ON LINE  
al CORSO**



**INFO sulla  
SCUOLA di  
COACHING**

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136  
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137



**FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA**

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: [www.fym.it](http://www.fym.it) - Email: [info@fym.it](mailto:info@fym.it)

**O TI FORMI, O TI FERMI!**