

CORSI DI FORMAZIONE

Mi occupo della realizzazione e docenza di corsi di formazione rivolti sia a privati che ad aziende che riguardano diverse tematiche.

I corsi sono completamente adattabili e modificabili sulle esigenze del cliente in termini di durata e di maggior approfondimento di un particolare contesto o argomento.

I corsi proposti ad oggi riguardano principalmente: il **rilassamento** (RPM o T.A.), la **gestione dello stress**

, la

comunicazione

(emotività e training assertivo), la

psicologia dei gruppi

: imparare ad ascoltare gli altri e a collaborare superando le difficoltà relazionali (team-building),

il

curriculum ed il colloquio di lavoro

.

METODOLOGIA: Le docenze sono suddivise in teoriche e pratiche. Tale metodologia permette di conoscere le basi della materia e contemporaneamente di sviluppare attraverso gli esercizi e giochi di gruppo una maggiore consapevolezza delle proprie dinamiche relazionali e applicare diverse strategie per migliorare la collaborazione con gli altri. Durante tutte le ore dei corsi verrà promossa la partecipazione e auto-apertura dei partecipanti.

I CORSI SEMPRE ATTIVI:

- [CORSO DI TRAINING AUTOGENO](#)

- [PERCORSO INDIVIDUALE: GESTIONE EFFICACE DELLO STRESS](#)

SEDI DEI CORSI:

Brugherio, Nova Milanese, Cinisello Balsamo, Centro Euterapico di Agrate Brianza
E' inoltre possibile concordare sedi alternative come aule aziendali, spazi messi a disposizione da enti o associazioni, a domicilio.