

# La Mente Positiva

*Le tecniche più efficaci della Psicologia, del Coaching e della PNL per il tuo benessere e la tua crescita personale*

## **Date**

10 – 11 Maggio 2019

## **Orari**

Venerdì 10 Maggio orario 14.00 – 20.00

Sabato 11 Maggio orario 9.00 – 19.00

## **A chi è rivolto**

Il corso è rivolto a tutte le persone che desiderano apprendere strumenti efficaci per il proprio sviluppo e la crescita personale da applicare per il benessere individuale e delle relazioni.

## **Presentazione dei contenuti**

Conoscere gli strumenti di comunicazione e gestione emotiva è fondamentale per migliorare le relazioni sia personali che professionali, molto spesso nei rapporti umani sono le emozioni e le strategie comunicative che determinano la possibilità di risolvere un problema, trasmettere più efficacemente i messaggi e le informazioni che vogliamo trasferire, gestire i momenti di crisi sul lavoro o in una relazione. Alcuni di questi utili strumenti possono essere appresi tramite una modalità formativa esperienziale, cioè ricca di esercitazioni pratiche che consentiranno un apprendimento maggiore, colmare alcune lacune nel proprio modo di gestire emozioni e comunicazione, potenziare le risorse che già si possiede. Data la natura fortemente pratica del corso si svolgerà con un numero ristretto di partecipanti, affinché il docente possa supervisionare direttamente l'allievo.

## **Contenuti del corso**

L'intelligenza emotiva

Come gli stili percettivi influenzano le emozioni

Ansia e stress

Le memorie traumatiche e le memorie limitanti

Pensare con le emozioni

Comunicare con l'inconscio

## **Programma del corso**

Cosa sono le emozioni

Le caratteristiche dell'intelligenza emotiva

Comunicare con intelligenza emotiva con sé stessi

Comunicare con intelligenza emotiva con gli altri

Cambiare gli stati emotivi interni

Cambiare gli stati emotivi delle altre persone

Le 4 caratteristiche di una relazione positiva

Le 5 caratteristiche della mente positiva

## **Esercitazioni a coppie, individuali e in piccoli gruppi**

Disegnare gli elementi essenziali di un'emozione

Identificare i 4 stati emotivi principali

Usare il linguaggio positivo per le critiche  
Identificare i 2 atteggiamenti bloccanti più comuni  
I sette passaggi per la costruzione di uno stato positivo  
Trasformare un ricordo in una risorsa  
Il dialogo orientato alla motivazione e alla soluzione  
Linguaggio verbale e non verbale nella comunicazione efficace  
Lo stile linguistico dell'ascolto  
Lo stile linguistico delle informazioni  
Lo stile linguistico della motivazione  
Costruire il programma di crescita personale scritto  
Costruire un programma di crescita personale tramite l'uso della Time Line (linea del tempo)

#### **Investimento**

120 euro comprensivi di iva per due giorni di attività.

#### **Sede e indicazioni stradali**

Il corso si terrà presso Via del Sansovino 176, 50142 Firenze. Davanti la fermata della Tramvia "sansovino" raggiungibile in pochi minuti sia dalla stazione di Santa Maria Novella (direzione Villa Costanza) o dal parcheggio autostradale di Villa Costanza (direzione Ospedale Careggi).

#### **Docente**

Il corso sarà tenuto interamente dal Dr. Massimo Giusti, Psicologo, Psicoterapeuta e Life Coach iscritto all'albo degli psicologi della Toscana col numero 4017.

#### **Come Iscriverti**

Inviare copia del bonifico bancario effettuato a questo IBAN:  
IT36Q0760102800000075340539 intestato a Massimo Giusti.

Con causale:

*La mente positiva maggio 2019*

Alla mail [info@giustimassimo.it](mailto:info@giustimassimo.it)

#### **Vuoi contattarmi?**

339 6651355

[giustimassimo@gmail.com](mailto:giustimassimo@gmail.com)

# Scheda di Iscrizione

Il sottoscritto/La sottoscritta

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Residente in via/piazza \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Professione \_\_\_\_\_

CON LA PRESENTE CHIEDO L'ISCRIZIONE al percorso formativo **La Mente Positiva**, quota di partecipazione euro 120 (iva inclusa). Per coloro che hanno prenotato una sessione individuale la quota è di euro 180 (iva inclusa).

La richiesta di iscrizione è valida solo se il presente modulo, debitamente compilato e siglato in ogni sua pagina, e l'allegata copia del mezzo di pagamento vengono inviati come allegato di posta elettronica all'indirizzo [info@giustimassimo.it](mailto:info@giustimassimo.it)

Modalità di pagamento

Bonifico bancario sul conto corrente intestato a Massimo Giusti  
IBAN : IT36Q0760102800000075340539  
Con causale: *"La mente positiva maggio 2019"*

Norme che regolano il rapporto contrattuale

1. La quota di iscrizione comprende esclusivamente la partecipazione al corso ed esclude pasti, pernottamenti e tutti gli altri costi sostenuti dal partecipante.
2. In caso di impossibilità a partecipare al corso, la quota di iscrizione non è rimborsabile. Tuttavia essa è utilizzabile come credito per la partecipazione ad altri corsi realizzati oppure può essere trasferita ad altra persona.
3. Le date e le sedi di effettuazione del corso possono essere variate per cause di forza maggiore.
4. Il corso può essere annullato se il numero degli iscritti non è sufficiente a realizzare un piano didattico efficace. In questo caso sarà rimborsata esclusivamente la quota di partecipazione.
5. Il partecipante al corso non potrà in alcun caso chiedere il rimborso di quanto già versato dopo aver partecipato anche soltanto a parti del percorso stesso.
6. Il corso ha scopi puramente formativi. Esso non sostituisce alcun tipo di trattamento psicologico o medico.
7. Durante il corso sono vietate registrazioni audio e/o video da parte dei partecipanti.
9. Il docente del corso è il Dr. Massimo Giusti, iscritto presso l'ordine degli psicologi della Toscana col numero 4017.

Il/la sottoscritto/a dichiara di aver ricevuto completa informativa ai sensi dell'art. 13 d.lgs. 196/2003 ed esprime il consenso al trattamento ed alla comunicazione dei propri dati personali, compresi quelli sensibili, per le finalità e per la durata precisati nell'informativa.

Luogo e data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Ai sensi degli articoli 1341 e 1342 del c.c. dichiaro di approvare le norme che regolano il rapporto contrattuale.

Luogo e data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

#### Informativa per il trattamento dei dati personali

Ai sensi dell'art. 13 del d.lgs. 196/2003 desideriamo informarLa che i dati personali acquisiti anche verbalmente a Lei relativi, compresi gli indirizzi di posta elettronica, sono inseriti in una banca dati elettronica e/o conservati in archivi cartacei e sono oggetto di trattamento per finalità connesse all'adempimento dei rapporti contrattuali in essere e per l'attività promozionale e di sviluppo commerciale dei titolari del trattamento. I dati verranno trattati per tutta la durata dei rapporti contrattuali instaurati dalla presente società e anche successivamente per gli adempimenti di legge e per future finalità commerciali.

Il conferimento dei dati personali è obbligatorio per tutto quanto è richiesto dagli obblighi legali e contrattuali e pertanto l'eventuale rifiuto a fornirli o al successivo trattamento potrà determinare l'impossibilità a dar corso ai rapporti contrattuali medesimi; per quanto concerne le finalità che esulano dal rapporto contrattuale il conferimento è facoltativo, ma l'eventuale rifiuto di fornirli può comportare

l'impossibilità di svolgere la nostra attività promozionale, in specie di garantire la partecipazione a videoconferenze, convegni, seminari e ad altri incontri pubblici.

I dati personali oggetto di trattamento potranno essere comunicati o portati a conoscenza unicamente a nostri collaboratori, consulenti, agenti e rappresentanti, per l'espletamento degli obblighi contrattuali assunti, o ad altre società connesse qualora sussista la necessità del loro coinvolgimento nell'esercizio delle nostre attività. I soli dati relativi alle immagini e ai suoni registrati nel corso di videoconferenze potranno essere oggetto di diffusione.

E' facoltà dell'interessato esercitare tutti i diritti riconosciuti dall'art. 7 del d.lgs. 196/2003. A titolo esemplificativo, l'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza di dati personali che lo riguardano, di ottenere l'indicazione a) dell'origine dei dati personali; b) delle finalità e modalità del trattamento; c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici; d) degli estremi identificativi del titolare; e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza. Inoltre, l'interessato ha diritto di ottenere l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge. L'interessato, infine, ha diritto di opporsi, in tutto o in parte: a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta; b) al trattamento di dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.

Titolari del trattamento dei dati sono il dott. Massimo Giusti, e i diritti di cui all'art. 7 d.lgs 196/03 potranno essere esercitati con comunicazione indirizzata a dott. Massimo Giusti, via Giuseppe Parini 25, 50013 Campi Bisenzio, Firenze.