



**Life  
Academy  
IMR**

# Life Academy



La **Life Academy** targata Italian Medical Research è un'occasione per occuparsi del proprio benessere, rinnovare energie e risorse, incrementare la solidità personale, sviluppare il proprio potenziale, attivare i cambiamenti desiderati, relazionarsi in modo più funzionale ed efficace con le persone.

# Life Academy



Otto incontri dedicati al rapporto con se stessi, alla realizzazione degli obiettivi personali, alla relazione con gli altri e alla capacità di orientarne il comportamento.

Nasce dal progetto didattico della **Scuola di Counselling Situazionale** e offre ai partecipanti strumenti utili e concreti spendibili nella vita personale, relazionale e professionale.

# Life Academy



Quattro aree:

- Identità
- Interazione
- Investimento
- Ispirazione

Due incontri per ogni area



# Identità



La solidità personale è la prima condizione per vivere bene con se stessi e nelle relazioni. Conoscere chi siamo, capire cosa vogliamo e riscoprire le nostre risorse consente di gestire lo stress e affrontare più efficacemente gli eventi di vita.

- Autostima e fiducia
- Autoefficacia e solidità personale
- Intelligenza emotiva
- Stress, burnout, resilienza



# Interazione



Le relazioni sono l'ambito in cui realizziamo appieno noi stessi ma talvolta i rapporti possono risultare complicati. Migliorare la comunicazione e imparare a gestire il confronto aiuta a ritrovare armonia con le persone.

- I quadranti della relazione
- Gestione dei conflitti
- Comunicazione efficace
- Assertività



# Ispirazione



Il rapporto con figli, colleghi e collaboratori richiede la capacità di orientare gli altri e influire positivamente sul loro comportamento. A fare la differenza sono le nostre abilità nel farci capire, motivare e generare soddisfazione.

- Efficacia nelle relazioni
- Regole, accordi, patti
- Leadership
- Team building



Per sentirci soddisfatti abbiamo bisogno di realizzare i nostri obiettivi e desideri. Il potere personale consiste nel riconoscere che un cambiamento è sempre possibile e che possiamo perseguirlo attraverso scelte concrete.

- Aspettative, motivazione e investimento
- Le fasi del cambiamento
- Accrescere il potere personale
- Piano di miglioramento

# Tematiche giornate formative



Area	Titolo	Tematiche
Identità	Solidità personale: come vivere bene con sé stessi	Autostima e fiducia Autoefficacia e solidità personale
Investimento	viaggio attraverso il potere personale	Accrescere il potere personale Le tre aree del potere personale
Interazione	Le relazioni: liberarsi dal meccanismo della contrapposizione	I quadranti della relazione Gestione dei conflitti
Ispirazione	Patti chiari, amicizia lunga: libertà, potere, reciprocità	Efficacia nelle relazioni Regole, accordi, patti
Identità	Solidità personale: come gestire le emozioni ed evitare di bruciarsi	Gestione dello stress Equilibrio tra richieste e risorse
Interazione	Le relazioni: affermare se stessi riconoscendo gli altri	Comunicazione efficace Assertività
Investimento	Obiettivi e desideri: come affrontare il cambiamento	Aspettative, motivazione e investimento Le fasi del cambiamento
Ispirazione	Capacità relazionale: costruire e guidare	Leadership Team building

# Life Academy online



L'attivazione del percorso Life Academy in modalità online ha l'obiettivo di favorire la partecipazione di chi è impossibilitato a raggiungere le nostre sedi.

Grazie alla lunga esperienza maturata, siamo in grado di mantenere anche nella versione online, la modalità di apprendimento interattiva, pratica e di gruppo che ci contraddistingue.

# Life Academy online



Per la primavera-estate 2023 è previsto l'avvio di un primo pacchetto di quattro incontri, secondo il calendario di seguito riportato, al termine del quale verrà attivato un secondo pacchetto a completamento del percorso.

# Life Academy online: Calendario Pacchetto iniziale



Data 2023	Titolo	Tematiche
07 maggio	Solidità personale: come vivere bene con sé stessi	Autostima e fiducia Autoefficacia e solidità personale
28 maggio	viaggio attraverso il potere personale	Accrescere il potere personale Le tre aree del potere personale
10 settembre	Le relazioni: liberarsi dal meccanismo della contrapposizione	I quadranti della relazione Gestione dei conflitti
8 ottobre	Patti chiari, amicizia lunga: libertà, potere, reciprocità	Efficacia nelle relazioni Regole, accordi, patti

# Life Academy



La proposta per voi:

- Pacchetto iniziale di 4 incontri, con appuntamenti di **una giornata al mese**
- **Investimento:** 90 € + iva a giornata = 360 € il pacchetto (costo promozionale mantenuto appositamente per la Life Academy online)
- **Numero iscritti:** minimo 10, massimo 25

# Per iscriversi:

- Inviare pre-adesione (recapiti indicati di seguito)
- Al raggiungimento del numero minimo iscritti, riceverete conferma e indicazioni per iscrizione e pagamento

# Contatti

I nostri recapiti

Dott.ssa Michela Camerin:

[michelacamerin.counselling@gmail.com](mailto:michelacamerin.counselling@gmail.com)

347 310 6187

