



**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.

È un percorso di formazione condotto da professionisti esperti e competenti; nasce dal rinomato progetto didattico della **Scuola di Counselling Situazionale** e offre ai partecipanti strumenti utili e concreti spendibili nella vita personale, relazionale e professionale.

# Life Academy



- Identità
- Investimento
- Interazione
- Ispirazione



# Identità



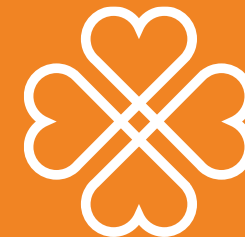
La solidità personale è la prima condizione per vivere bene con se stessi e nelle relazioni.

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



# Investimento



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



# 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



# Life Academy



- Appuntamenti di **una giornata al mese**
- **Costo: 90€ a giornata\***
- **Pacchetto 4 giornate: 300€\*** anziché 360€ e **sconto iscrizione alla Scuola di Counselling Situazionale**
- **Attestato di partecipazione**
- **Numero partecipanti: minimo 12**

\* iva esclusa. Offerta lancio primi mesi 2022

# Calendario



2022	Area	Titolo	Tematiche
<b>1 maggio</b>	Interazione: parte 1	Le relazioni: liberarsi dal meccanismo della contrapposizione	I quadranti della relazione Gestione dei conflitti
Data da definire in base alle adesioni	Identità: parte 1	Solidità personale: come vivere bene con sé stessi	Autostima e fiducia Autoefficacia e solidità personale
Data da definire in base alle adesioni	Investimento: parte 1	Obiettivi e desideri: come affrontare il cambiamento	Aspettative, motivazione e investimento Le fasi del cambiamento
Data da definire in base alle adesioni	Ispirazione: parte 1	Capacità relazionale: come trovare il giusto compromesso	Efficacia nelle relazioni Regole, accordi, patti
Data da definire in base alle adesioni	Identità: parte 2	Solidità personale: come gestire le emozioni ed evitare di bruciarsi	Intelligenza emotiva Stress, burnout, resilienza
Data da definire in base alle adesioni	Investimento: parte 2	Obiettivi e desideri: viaggio attraverso il potere personale	Accrescere il potere personale Piano di miglioramento
Data da definire in base alle adesioni	Interazione: parte 2	Le relazioni: affermare se stessi riconoscendo gli altri	Comunicazione efficace Assertività
Data da definire in base alle adesioni	Ispirazione: parte 2	Capacità relazionale: costruire e guidare	Leadership Team building

# Contatti

## Sito web

[www.italianmr.com/life-academy](http://www.italianmr.com/life-academy)

## I nostri recapiti

**Dott. Marco Napoletano**

marconapoletano.counselling@gmail.com

347 314 7893 - 347 310 6187

