CoachUrself

EvolveEQ

Programma di sviluppo del potenziale umano attraverso l'Intelligenza Emotiva

EvolveEQ

PerchèPartecipare?

Abbiamo creato un percorso ideato per aiutare le persone ad acquisire consapevolezza delle proprie emozioni in modo da poterle gestire al meglio ed aumentare la propria efficacia diretta verso i risultati che si vuole raggiungere.

Sei soddisfatto dei risultati che hai raggiunto fino ad oggi?

Cosa ti piacerebbe cambiare?

A cosa vorresti dedicare maggior tempo?

Quali sono i tuoi obiettivi?

Riesci a mantenerti motivato ed in rotta verso i tuoi obiettivi?

Sei consapevole dell'impatto delle emozioni sulla tua vita?

Da cosa dipende la tua efficacia?

Questo percorso ti porterà a rispondere a queste e a molte altre domande consentendoti di approcciare la vita con maggiore consapevolezza verso la realizzazione dei tuoi obiettivi.

Consapevoli che spesso partecipare a dei corsi di formazione non è sufficiente a produrre cambiamenti concreti, per assicurare un approccio di maggiore impatto, abbiamo creato questo percorso modulare che unisce in un unico format un mix di elementi potentissimi.

ComeFunziona?

Il percorso si articola in **sessioni teoriche e pratiche** con la possibilità opzionale di essere affiancato da un personal Coach per avere un supporto pratico e concreto nell'applicare nella vita di tutti i giorni le conoscenze acquisite in aula e generare un cambiamento sostenibile e duraturo nel tempo.

COSA FARAI IN CONCRETO?

EvolveEQ

È il **corso base** di **due giornate**, un vero e proprio viaggio per conoscere **le competenze dell'Intelligenza Emotiva** ed utilizzarle per lavorare al meglio sul tuo potenziale.

Integrerai elementi fondamentali grazie ad esercitazioni pratiche e comprenderai quali sono gli elementi che possono permetterti di essere **efficace** in ambito **personale** e **relazionale**, coltivare e sostenere il tuo **benessere** per una **qualità di vita** pienamente soddisfacente.

Durante le 16 ore di formazione passeremo attraverso le **3 macro aree** del ConoscerSI, GestirSI e DirigerSI e le **8 competenze EQ** del modello pratico di **Six Seconds**, il network internazionale punto di riferimento sullo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva, di cui CoachUreself è **Preferred Partner.**

Programma EvolveEQ

ConoscerSI

Scopriremo che esiste un'Intelligenza Emotiva che ci permette di essere attori e causa della nostra vita piuttosto che effetto. Proattivi e non reattivi. In questa prima area comprenderai il messaggio delle nostre emozioni ed i nostri schemi di comportamento abituali causa dei nostri successi e fallimenti.

Benefici

✔ **Aumenterai** la comprensione delle tue emozioni per utilizzarle al meglio nella tua vita
✔ **Scoprirai** cos'è l'Intelligenza Emotiva e come può aiutarti a convertire le tue intenzioni in risultati
✔ **Conoscerai** il modello di 8 competenze dell'Intelligenza Emotiva iniziando ad esercitare le prime 2
✔ **Acquisirai** un più ampio vocabolario emozionale per riconoscere le tue emozioni e quelle degli altri
✔ **Aumenterai** la conoscenza di te stesso, riconoscendo i tuoi schemi abituali e come funziona il tuo cervello

EvolveEQ

GestirSI

Attraverso una maggiore consapevolezza della nostra sfera emotiva possiamo passare ad utilizzarla in concreto per una migliore gestione di noi stessi. La gestione positiva delle nostre emozioni ci aprirà le porte verso la nostra libertà di scegliere e di passare da uno stato dipendenza ad uno di indipendenza con cui ci approcceremo alla vita in modo più produttivo.

Benefici

✔ **Imparerai** come equilibrare la sfera cognitiva con quella emotiva esercitando il pensiero sequenziale
✔ **Scoprirai** la differenza tra reprimere le emozioni e gestirle positivamente e cos'è il sequestro emotivo
✔ **Aumentai** la propensione a vedere le cose in una chiave più ottimistica e produttiva
✔ **Scoprirai** la forza che lo sviluppo di una motivazione intrinseca può infondere nella tua vita

DirigerSI

Imparando a gestirci al meglio e sviluppata una nostra indipendenza scopriamo che ci manca comunque qualcosa e capiamo l'importanza delle nostre relazioni e di avere obiettivi che ci sostengano nel lungo periodo che arricchiscano la nostra vita instradandoci verso l'interdipendenza.

Benefici

✔ **Imparerai** l'importanza delle competenze sociali e dell'empatia
✔ **Approfondirai** il legame tra Intelligenza Emotiva ed Intelligenza Sociale
✔ **Scoprirai** in che modo valutare e renderti consapevole della qualità delle tue relazioni
✔ **Aumentai** la tua consapevolezza di cosa significhi lavorare verso un obiettivo in linea con la tua vision
✔ **Scoprirai** quali sono le tue priorità e cosa tendi a mettere al centro della tua vita

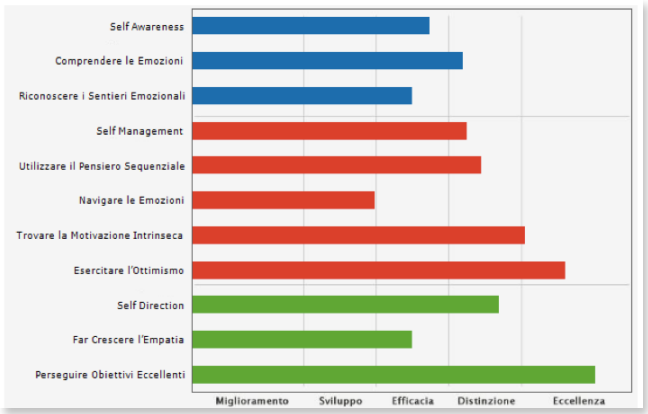
MisurazionePsicometrica EQ

Attraverso la compilazione del questionario **SEI Assessment** , scientificamente e statisticamente validato sarà possibile estrapolare **dati sulle tue abilità socio emotive**.

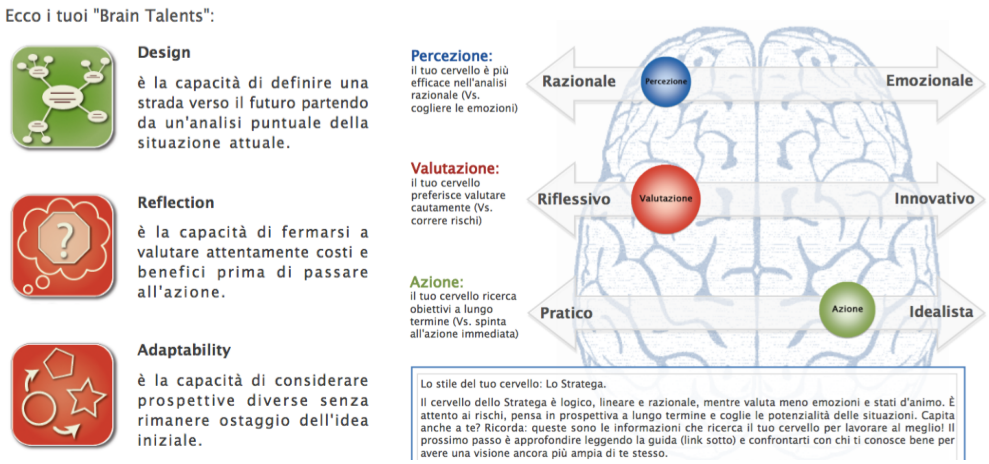
SEI Development Report + BRAIN Brief Profile + BRAIN Talent Profile

È prevista l'erogazione del questionario SEI per la misurazione psicometrica delle competenze presentate nel modello. **Six Seconds Emotional Intelligence Assessments (SEI™)** è una linea di strumenti progettati e validati scientificamente per supportare le persone nello sviluppo delle loro competenze emotive, relazionali e social. **Il report di oltre 20 pagine** evidenzia **il tuo quoziente emotivo (EQ)** e livello di abilità nelle competenze socio-emotive.

Ottimo punto di partenza per riflettere sui propri **punti di forza** ed **aree di miglioramento** forti del fatto che le competenze dell'Intelligenza Emotiva possono essere allenate a qualsiasi età e sono suscettibili di notevole miglioramento. Esaminando i tuoi risultati su ogni competenza troverai approfondimenti ed utili esercizi di miglioramento sull'area esaminata.
Il report sarà commentato in una apposita sessione di restituzione individuale con un Coach certificato.



Ti forniremo inoltre **altri 2 report** che approfondiranno le modalità di **utilizzo del tuo cervello (prevalenza emotiva o razionale)** ed i **talenti** verso cui sei maggiormente predisposto.



EvolveEQ

Chi è CoachUrself

CoachUrself nasce con l'obiettivo di generare consapevolezza nell'individuo delle potenzialità in suo possesso, per migliorare se stesso e l'ambiente che lo circonda.
Gli strumenti che utilizziamo sono il Coaching, la Programmazione Neuro Linguistica e lo studio dell'Intelligenza Emotiva che favoriscono la crescita personale attraverso un percorso di autoconoscenza.

Lo staff di CoachUrself segue lo standard etico ICF (International Coach Federation) ed è certificato nell'erogazione degli strumenti psicometrici presso il Network internazionale **Six Seconds.**

Chi è Six Seconds - *The Emotional Intelligence Network*

Con la presenza in più di 70 paesi e attraverso metodologie innovative, tool diagnostici e processi di consulenza, è il network leader nello sviluppo delle competenze dell'Intelligenza Emotiva, fondamentali per la performance e il cambiamento di Leader, Team e Organizzazioni. www.6seconds.org

EvolveEQ è certificato per rilasciare 12 crediti formativi Six Seconds

ACE Accredited Continuing Ed
Expertise for EQ Professionals

CoachUrself è:

PREFERRED PARTNER

Per ulteriori informazioni:

CoachUrself
Via dell'alpinismo 10
00134 - Roma

info@coachurself.it
www.coachurself.it