



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

FORMAZIONE ADULTI ATTRAVERSO I LABORATORI FOR MOTHER EARTH®

**VacanzeStudio 2010 in Umbria
a due passi da Assisi**

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA, OTTIMISMO, PROBLEM SOLVING

Questa offerta formativa è rivolta a tutti quegli adulti che vogliono sviluppare la propria Intelligenza Emotiva, la capacità di vivere la vita con ottimismo e alcune abilità di vita, come quella di risolvere i problemi.

Nelle pagine che seguono trovi i Laboratori che ti consentono di avviare il processo di sviluppo di quel complesso di abilità che va sotto il nome di **Intelligenza Emotiva**.

La caratteristica di questa Formazione è che essa procede per Laboratori esperienziali, conclusi in sé, che approfondiscono via via i vari aspetti dell'Intelligenza Emotiva e quanto ad essa connesso, attraverso esercizi e tecniche che sperimenterai in prima persona.

In genere **questi Laboratori, che si svolgono presso l'Educational Center FOR MOTHER EARTH® a Bastia Umbra (PG), hanno la durata di 10 ore ciascuno** (a meno che non ci sia una segnalazione diversa accanto al titolo del Laboratorio).

Perché la formula dei "Laboratori"?

Il Laboratorio ha una caratteristica che lo distingue dalle altre attività formative: è focalizzato principalmente sull'apprendimento attraverso l'esperienza personale diretta e questo fa la differenza rispetto alla modificazione di comportamenti inefficaci o dannosi e alla messa in atto di comportamenti capaci di produrre risultati più desiderabili.

La neuroscienza ci dice, infatti, che il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente; dobbiamo applicare ciò che impariamo per creare un'esperienza diversa.

Nel mese successivo alla conclusione di ciascun Laboratorio,
ti garantisco la mia disponibilità, 1 volta alla settimana,
a rispondere ai tuoi quesiti,
relativamente alla messa in atto dei temi trattati.



PROGRAMMI LABORATORI

I primi tre Laboratori sono propedeutici, nell'ordine dato, a tutti gli altri

1. **L'alfabeto delle emozioni:** Laboratorio per lo sviluppo della Consapevolezza Emotiva di base
 - **Programma**
 - Test di autovalutazione sull'Intelligenza Emotiva
 - Emozioni e Intelligenza Emotiva
 - Consapevolezza emotiva: riconoscimento, espressione e contestualizzazione delle emozioni
 - Elementi di base della Comunicazione intrapersonale
 - Esercizi per lo sviluppo della consapevolezza emotiva di base
 - **Materiale didattico per ciascun iscritto:**
 - **Volume Carmela Lo Presti, L'ALFABETO DELLE EMOZIONI**, Ed. la meridiana, 2007 - libro + Kit di strumenti (€ 30,00 anziché € 35,00)
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Sviluppo della consapevolezza emotiva**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale svolto;
 - parti teoriche di arricchimento rispetto ai contenuti del Volume.
 - bibliografia per approfondimenti
2. **Pensieri, Emozioni, Comportamenti:** Laboratorio per lo sviluppo della Consapevolezza dei nessi tra ciò che pensiamo, ciò che proviamo interiormente e ciò che facciamo, tra il pensiero, l'emozione e il comportamento
 - **Programma**
 - Noi e la realtà
 - A cosa servono le emozioni
 - Azioni o re-azioni?
 - Biofeedback e neuroplasticità
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Pensieri, Emozioni, Comportamenti**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - parti teoriche relative al tema;
3. **Il dialogo interiore:** Laboratorio per lo sviluppo della Consapevolezza dei propri pensieri e della capacità di trasformare i pensieri che creano disagio e comportamenti dannosi in pensieri che creano benessere e comportamenti appropriati
 - **Programma**
 - I Pensieri che alleggeriscono la mente
 - I Pensieri che appesantiscono la mente
 - I pensieri Killer
 - I pensieri che danno vita ed energia
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Il dialogo interiore**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - parti teoriche relative al tema;
 - bibliografia per approfondimenti



- 4. Le Intelligenze percettive: Laboratorio per imparare cosa sono e come svilupparle in funzione di un insegnamento efficace ed emotivamente intelligente**
- **Programma**
 - Test di autovalutazione delle intelligenze percettive
 - Intelligenza cinestesica
 - Intelligenza visiva
 - Intelligenza uditiva
 - Come utilizzare i linguaggi di tutte e tre le intelligenze per comunicare efficacemente
 - Come stimolare le diverse intelligenze percettive
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Le Intelligenze percettive**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - parti teoriche relative al tema;
 - bibliografia per approfondimenti
- 5. Io e gli altri: Laboratorio per lo sviluppo dell'empatia e della flessibilità**
- **Programma**
 - Le 3 posizioni di osservazione
 - Gli altri come specchi
 - Gli altri come maestri
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Io e gli altri**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - parti teoriche relative al tema;
 - bibliografia per approfondimenti
- 6. Ottimistica-Mente: Laboratorio per imparare a strutturare il pensiero in modo ottimistico (20 ore)**
- **Programma**
 - Dal pessimismo all'ottimismo realistico: tutti i passi
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Ottimistica-Mente**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - bibliografia di riferimento per la teoria
- 7. Intelligenza emotiva e problem solving: Laboratorio su problem solving**
- **Programma**
 - Il problem solving in 5 passi
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Problem solving**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;



- parti teoriche relative al tema;
 - bibliografia per approfondimenti
8. **Le ferite affettive e l'integrazione delle parti in conflitto:** Laboratorio sulle necessità di base per lo sviluppo sano di ogni essere umano e per imparare a risolvere i conflitti interiori. E' possibile solo come Laboratorio conclusivo di tutti e 7 gli altri laboratori (20 ore)
- **Programma**
 - Le 12 Necessità di base
 - Le parti in conflitto: riconoscerle e integrarle
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Le 12 Necessità di base e l'integrazione delle parti**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - parti teoriche relative al tema;
 - le strategie di intervento
 - bibliografia per approfondimenti
9. **Essere una buona relazione:** Laboratorio per imparare a vivere le relazioni in modo sano e positivo. E' possibile solo come Laboratorio conclusivo di tutti e 8 gli altri laboratori (20 ore)
- **Programma**
 - Ripasso delle strategie acquisite
 - Essere una buona relazione: cosa vuol dire?
 - Le presupposizioni per una buona relazione
 - La stella
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Allenatori Emotivi**, Edizioni For Mother Earth® - raccoglie
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - parti teoriche relative al tema;
 - il quadro riassuntivo per l'uso degli strumenti di allenamento emotivo già acquisiti per il proprio sviluppo personale



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

INFO

- **Docente:** dott.ssa Carmela Lo Presti www.intelligenzaemotiva.it
- **Numero massimo di iscritti:** 8
- **Numero ore:** generalmente 10 con 8 iscritti, se non è segnalato diversamente.
Con un numero inferiore di iscritti sono necessarie meno ore, in quanto saranno necessarie meno supervisioni individuali. In base al numero degli iscritti, sarà comunicato l'effettivo monte ore, non inferiore comunque a 4, con 1 iscritto.
- **Organizzazione del monte ore:**
 - Il Sabato, dalle ore 15,30 alle ore 21 con un piccolo coffee-break – Per regolarizzare le iscrizioni presentarsi in Sede alle ore 15,00
 - La domenica dalle ore 8,30 alle ore 14,00 con un piccolo coffee-break
- **Consulenza post Laboratorio:** dopo la conclusione di ciascun Laboratorio, **nel mese successivo, la Docente garantisce la sua disponibilità, 1 volta alla settimana, per 4 consulenze on line in tutto, 1 volta alla settimana, relativamente alla messa in atto dei temi trattati.**
 - Poiché la consulenza avviene on line - o via mail o via telefonica su Skipe (costo zero) - al momento della stipula del contratto, è necessario fornire i dati richiesti (vedi Modulo più avanti)
- **Quota di investimento del 1° Laboratorio:** **vedi Scheda di Iscrizione**, comprensiva del materiale didattico (indicato nel programma dei singoli Laboratori), della supervisione/consulenza nel mese successivo alla sua conclusione, del coffee-break in sede:
- **Sede di svolgimento singoli Laboratori:** Educational Center FOR MOTHER EARTH®, presso **Studio Carmela Lo Presti**, Via Dante Alighieri, n. 21, 06083 Bastia Umbra (PG), Tel. 075/800.19.06, Cell. 320.82.111.71
- **Calendario:** vengono indicate soltanto le date delle varie edizioni del 1° Laboratorio. Le date dei successivi Laboratori verranno concordate con il gruppo in formazione.
 - **1° Laboratorio:**
 - 6 e 7 Marzo 2010 – **Scadenza iscrizione 28 Febbraio**
 - 24 e 25 Aprile 2010 – **Scadenza iscrizione 15 Aprile**
 - 12 e 13 Giugno 2010 – **Scadenza 30 Maggio**
 - 25 e 26 Settembre 2010 – **Scadenza 1 Settembre**

Viene rilasciato Attestato di Frequenza



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

INFO

ISCRIZIONI

- SE SEI INTERESSATA/INTERESSATO A FREQUENTARE IL LABORATORIO, RICHIEDI I DATI PER EFFETTUARE IL BONIFICO: TI VERRANNO INVIATI VIA E-MAIL.
- **Le iscrizioni devono pervenire entro la data indicata nel CALENDARIO:** stampare, compilare in ogni sua parte e firmare il Modulo di iscrizione (vedi più avanti), e spedirlo in pdf come allegato via e-mail a carmela@intelligenzaemotiva.it ; oppure spedirlo per posta prioritaria a Studio Carmela Lo Presti – Via Dante Alighieri, 21 – 06083 Bastia Umbra (PG); oppure per fax al n. **1782773020**
- **Perché l'iscrizione sia considerata valida, entro la scadenza indicata nel CALENDARIO deve pervenire anche il versamento della prima rata** (vedi Modulo di Iscrizione). Inviare fotocopia della ricevuta del versamento insieme al Modulo di iscrizione.
- Il giorno dell'inizio del Corso per la regolarizzazione dell'iscrizione presentare la ricevuta del versamento effettuato.

PER IL PERNOTTAMENTO (non incluso nella Quota Corso)

Strutture raggiungibili anche a piedi dalla Stazione Ferroviaria di Bastia Umbra

Monastero Benedettine S. Anna – Foresteria Monastica – Piazza Umberto I, n. 25 – 06083 Bastia Umbra – Tel. 075-800.11.51 – fax 80.10.970 – A piedi dista circa 10 minuti dalla Stazione ferroviaria e circa 20 dal luogo di svolgimento del Corso.

Camere da 2 o 6 letti con servizi interni

Disponibilità di cucina attrezzata e sala mensa

Chiedere di Suor Cecilia.

Hotel Le Muse ***, Via Roma 91 Bastia Umbra, www.hotellemuse.com . Dista circa 5 minuti dalla sede di svolgimento del Corso e circa 20 dalla stazione ferroviaria

Agriturismo Il Morino, Bastia Umbra www.ilmorino.com/italiano.htm . A piedi dista circa 25 minuti dal luogo di svolgimento del Corso e circa 25 dalla Stazione ferroviaria.

Raggiungibili con mezzo proprio

Bed & Breakfast Laura, Via Madonna di Campagna, Bastia Umbra. – info e prezzi www.bblaura.it

Hotel La Pace, www.agricamping.it/Agriturismo/AB.nsf/Struttura/IT-HB-AC-200007?OpenDocument . Offre servizio biciclette.

Relais di Campagna, Via Bronte 13, Bastia Umbra, www.ospitalitalia.it/motore_scheda.php?nr=81473

Hotel Campiglione, Via Campiglione 11, Bastia Umbra www.hotel-campiglione.it

Lo Spedalichio, Piazza Bruno Buozzi, 3, Bastia Umbra,

<http://www.travelitalyhotel.com/modules/hotel/regione/Umbria/Perugia/Bastia%20Umbra/0.html>

Altri alberghi puoi trovarli a questo indirizzo

http://www.bellaumbria.net/Bastia_Umbra/alberghi_Bastia_Umbra.htm

PER I PASTI (non inclusi nella Quota Corso)

Singoli Laboratori: A Bastia Umbra, nella vicina Assisi e a Santa Maria degli Angeli c'è un'ampia scelta di ristoranti

COME SI ARRIVA

In treno:

<http://www.umbria.org/ita/turismo/arrivare/treno.asp>

<http://www.comune.bastia.pg.it/HOME/HOME.ASPX>

Servizio TAXI - 24 ore su 24

Chiamare: 349.3590279 - 347.3236404

In auto:

http://www.umbriatravel.com/Bastia_Umbra/it/Come_arrivare_a_Bastia_Umbra.htm

<http://www.umbria.org/ita/turismo/arrivare/auto.asp>

In aereo:

<http://www.umbria.org/ita/turismo/arrivare/aereo.asp>

<http://www.airport.umbria.it/aeroporto/nazionale.htm>

Tel. Aeroporto: + 39 75 592141

Collegato esclusivamente con **taxi** (KM. 10 da **Bastia Umbra**).

Mappa

http://maps.google.it/maps?f=s&utm_campaign=it&utm_source=it-ha-emea-it-google-gm&utm_medium=ha&utm_term=umbria



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

MODULO DI ISCRIZIONE

FORMAZIONE ADULTI ATTRAVERSO I LABORATORI FOR MOTHER EARTH®

L'alfabeto delle emozioni: Laboratorio per lo sviluppo della Consapevolezza Emotiva di base

Indica la data scelta tra quelle indicate _____

Io sottoscritta/o (cognome e nome) _____ nata/o a

_____ il _____ residente in (Via/Piazza/Corso)

_____ n.ro _____ c.a.p. _____

a _____ Tel.* (lavoro) _____

Tel. * (privato) _____ cell. _____

Indirizzo di posta elettronica (obbligatorio) _____

Codice fiscale _____ Titolo di studio _____

_____ Professione _____

_____ Ente di Appartenenza _____

CHIEDO DI ESSERE ISCRITTA/O AL SUDETTO LABORATORIO

Sono a conoscenza e accetto che

• entro la data di scadenza indicata nel Calendario l'intera Quota è di **180,00 + IVA** con 8 iscritti - **€ 230,00 + IVA** con meno iscritti (indipendentemente dal numero di ore che effettivamente verranno svolte, in base al numero dei partecipanti)

• sono tenuta/o a versare l'intera Quota in due rate:

- la prima di € 150,00 + IVA contestualmente all'iscrizione, entro la data di scadenza indicata
- la seconda, a saldo, di € 30,00/€80,00 + IVA, prima dell'inizio del Corso, al momento della regolarizzazione dell'iscrizione.

• in caso di ritiro (sia prima dell'inizio del Corso, sia a Corso iniziato) le somme versate non mi verranno restituite sotto nessuna forma;

• in caso di mia inadempienza, si procederà per vie legali alla riscossione di quanto dovuto e le spese processuali mi saranno addebitate;

• le Fatture mi verranno inviate ad accreditamento avvenuto;

• sono tenuto/tenuta ad inviare copia della ricevuta del versamento effettuato, in pdf o in immagine per posta elettronica, o per fax.

Per accettazione: FIRMA AUTOGRAFA (leggibile)

Data

* è obbligatorio indicare almeno un numero di telefono

**compila, firma e spedisce il Modulo di Iscrizione
in formato pdf a carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it
o via fax al n. 1782773020**