



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®

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 8 ore circa 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.

I Laboratori rispondono alle esigenze di chi è pronto ad investire nella propria evoluzione
TEMPO E IMPEGNO

Nel mese successivo alla conclusione di ciascun Laboratorio, potrai usufruire di 4 consulenze gratuite, 1 volta alla settimana, relativamente alla messa in atto dei temi trattati.

La formula del Laboratorio + le Consulenze consente ad ogni iscritto

- di sperimentare e apprendere una molteplicità di esercizi per la propria crescita;
- di essere supervisionato nel proprio apprendimento;
- di confrontarsi individualmente con la docente sulle proprie esperienze.



PROGRAMMI

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 imparare a riconoscere e gestire il rapporto tra il pensiero, l'emozione e il comportamento

○ Programma

- Facciamo il punto
- Noi e la realtà
- A cosa servono le emozioni
- Pensieri, Emozioni, Comportamenti
- 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 la gestione dei propri pensieri in funzione di comportamenti efficaci e sani

○ Programma

- Facciamo il punto
- La comunicazione intrapersonale e la comunicazione interpersonale
- I Pensieri che alleggeriscono la mente
- I Pensieri che appesantiscono la mente
- Che ruolo gioco
- 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 relazioni efficaci ed emotivamente intelligenti**
- **Programma**
 - Facciamo il punto
 - 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**
 - Facciamo il punto
 - 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 (16/20 ore)**
- **Programma**
 - Facciamo il punto
 - 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**
 - I passi per risolvere i problemi
 - 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 12 necessità di base:** Laboratorio sulle necessità di base per lo sviluppo sano di ogni essere umano (16/20 ore)
- **Programma**
 - Facciamo il punto
 - Le 12 Necessità di base
 - 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;
 - gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del percorso individuale;
 - bibliografia per approfondimenti
9. **Essere una buona relazione:** Laboratorio per imparare a vivere le relazioni in modo sano e positivo (16/20 ore)
- **Programma**
 - Facciamo il punto
 - Ripasso delle strategie acquisite
 - Essere una buona relazione: cosa vuol dire?
 - Le presupposizioni per una buona relazione
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: Essere una buona relazione**, 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;
10. **La mia Mission ovvero Perché sono qua? E quale è il mio scopo?:** Laboratorio per imparare a Ricordare/Ri-conoscere/Scoprire/Scegliere il senso della propria vita (16/20 ore)
- **Programma**
 - I punti di vista più diffusi
 - Cosa raccontano i vari aspetti della mia vita
 - I miei Maestri
 - La linea del tempo della mia vita
 - La mia Mission
 - La mia Mission in azione
 - Esercizi
 - **Materiale didattico:**
 - **Carmela Lo Presti, I QUADERNI PER LA FORMAZIONE: La mia Mission**, 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.



INFO

- **Docente:** dott.ssa Carmela Lo Presti www.intelligenzaemotiva.it
- **Numero massimo di iscritti:** 8
- **Numero ore:** generalmente 8 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 due iscritti.
- **Organizzazione del monte ore:**
 - Il Sabato, dalle ore 15,30 alle ore 20,00 con un piccolo coffee-break – Per regolarizzare le iscrizioni presentarsi in Sede alle ore 15,00
 - La domenica dalle ore 9,00 alle ore 13,30 con un piccolo coffee-break
- **Consulenza post Laboratorio:** nel mese successivo alla conclusione di ciascun Laboratorio, **potrai usufruire di 4 consulenze gratuite**, 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 fisso o su Skipe è necessario fornire i dati richiesti (vedi Modulo più avanti)
- **Bonus:** Coloro che hanno seguito tutto il Percorso formativo attraverso i 10 Laboratori avranno come **Bonus gratuito** l'opportunità di frequentare il Laboratorio per imparare a passare dal sogno al risultato **"Come raggiungere un obiettivo"**. La data del laboratorio verrà concordata con il gruppo.
- **Quota di investimento** comprensiva del materiale didattico:
 - vedi Scheda di Iscrizione dei singoli Laboratori in Calendario <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>
- **Sede di svolgimento dei Laboratori:** vedi Info dei singoli Laboratori in Calendario <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>
 - **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
 - **Altre sedi**
- **Calendario:** vedi i Laboratori in programmazione in <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>

**QUESTA FORMAZIONE NON DA' TITOLO PROFESSIONALE,
MA HA VALORE ESCLUSIVAMENTE PER LA PROPRIA CRESCITA PERSONALE**

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

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

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