



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

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

“L’Alfabeto delle Emozioni”: 1° Laboratorio

I LABORATORI FOR MOTHER EARTH®

PER LA CRESCITA PERSONALE

a Bastia Umbra, in Umbria, a due passi da Assisi

12 MARZO 2011 – Scadenza Pre-Iscrizioni 2 Marzo



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 perché ci sia un cambiamento nei comportamenti: dobbiamo applicare ciò che impariamo per creare un’esperienza diversa.

I Laboratori sono adatti a chi vuole andare in profondità, a chi ha l’esigenza di lavorare su di sé in modo determinato.

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.

STUDIO LO PRESTI CARMELA

Via Dante Alighieri, 21 – 06083 Bastia Umbra (PG) – Partita IVA 02562100541

tel 075 / 800.19.06 - cell. 320.82.111.71 - E-mail: carmela@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it - www.for-mother-earth.it



PROGRAMMA

1. **L'alfabeto delle emozioni:** Laboratorio per sviluppare la Consapevolezza Emotiva di base.
 - o **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

GLI ALTRI LABORATORI

2. **Pensieri, Emozioni, Comportamenti:** Laboratorio per riconoscere e gestire il rapporto tra il pensiero, l'emozione, il comportamento e per guidare il proprio cambiamento.
3. **Il dialogo interiore:** Laboratorio per la gestione dei propri pensieri in funzione di comportamenti sani, efficaci, emotivamente intelligenti.
4. **Le Intelligenze percettive:** Laboratorio per imparare cosa sono e come svilupparle in funzione di relazioni efficaci ed emotivamente intelligenti.
5. **Io e gli altri:** Laboratorio per sviluppare empatia, flessibilità, rispetto di sé e degli altri, autostima ...
6. **Ottimistica-Mente:** Laboratorio per sviluppare l'ottimismo come forma di pensiero e visione della vita (16 ore)
7. **Intelligenza emotiva e problem solving:** Laboratorio per imparare come prendere decisioni e risolvere i "problemi" con intelligenza emotiva
8. **Le 12 necessità di base:** Laboratorio sulle necessità di base per lo sviluppo sano di ogni essere umano e l'assunzione di responsabilità (16ore)
9. **Essere una buona relazione:** Laboratorio per vivere le relazioni in modo sano, positivo ed emotivamente intelligente (16 ore)
10. **La mia Mission ovvero Perché sono qua? E quale è il mio scopo?:** Laboratorio per Ricordare, Ri-conoscere, Scoprire, Scegliere il senso della propria vita (16 ore)



INFO LABORATORI

- **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.
- **Organizzazione del monte ore:**
 - dalle ore 9,30 alle ore 20,00 con un piccolo coffee-break – Per regolarizzare le iscrizioni presentarsi in Sede alle ore 9,00
- **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. La consulenza avviene o via mail o via telefonica su fisso o su Skype.
- **Materiale didattico:** Per ogni Laboratorio avrai disponibile un mio QUADERNO PER LA FORMAZIONE, ognuno dei quali contiene sia gli esercizi che verranno sperimentati ed eseguiti durante il laboratorio, rimanendo come traccia del tuo percorso individuale, sia le parti teoriche relative all'argomento specifico trattato.
- **Frequenza**
 - I primi 4 Laboratori sono propedeutici a tutti gli altri e vanno fatti nell'ordine dato.
 - C'è la possibilità di seguire solo il primo dei Laboratori.
 - Dopo i primi 4 Laboratori propedeutici, si può scegliere di seguire tutti i rimanenti o solo uno o solo alcuni, a scelta.
 - Si può interrompere il Percorso quando lo si ritiene opportuno.
 - I Laboratori possono essere seguiti individualmente, concordando con la docente sia i Laboratori (fermi restando i primi 4) sia il Calendario.
- **Quota di investimento** comprensiva del materiale didattico e del break, esclusi i pasti e l'alloggio:
 - Ciascun Laboratorio di 8 ore circa: € 150,00 + IVA (€ 200,00 +IVA con meno di 6 iscritti)
 - Ciascun Laboratorio con 16 ore circa: € 300,00 + IVA (€ 350,00 + IVA con meno di 6 iscritti)
 - Per un percorso individuale con i Laboratori che ti interessano, fermi restando i primi quattro, chiedi il preventivo.
- **Sede di svolgimento dei 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
 - Altre sedi: eventualmente indicate in <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>
- **Calendario: Sabato 12 MARZO**
 - le date degli altri Laboratori verranno concordati con gli iscritti che vorranno proseguire
- **Pre-iscrizioni: 2 Marzo**
- **Iscrizioni: 5 MARZO**
 - compila la Scheda di iscrizione al 1° Laboratorio che trovi più avanti.

FAI RICHIESTA DI PRE-ISCRIZIONE A carmela@intelligenzaemotiva.it
ENTRO IL 2 MARZO NON APPENA RICEVI CONFERMA, SPEDISCI ENTRO IL 5 MARZO
il Modulo di Iscrizione (più avanti), compilato in ogni sua parte e la Copia del bonifico effettuato
in formato pdf a carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it o via fax al n. 1782 208063
(cortesemente 1 FAX PER OGNI SINGOLA PAGINA – diversamente non sono leggibili)



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 "L'Alfabeto delle Emozioni"

Bastia Umbra (PG) - Sabato 12 MARZO 2011

Pre-Isrizioni entro il 2 MARZO – Isrizioni entro il 5 MARZO

Io sottoscritta/o (cognome e nome) _____ nata/o a _____
_____ il _____ residente in (Via/Piazza/Corso) _____
_____ n.ro _____ c.a.p. _____
Città _____ Tel. (obbligatorio) _____ cell. _____
_____ e-mail (obbligatorio) _____ Skype _____
_____ Codice fiscale _____ Titolo di studio _____
_____ Professione _____

CHIEDO DI ESSERE ISCRITTA/O

- Al 1° Laboratorio
- Al 1° Laboratorio, anche con un numero inferiore a 6 iscritti SI' NO

Mi impegno a versare l'intera Quota anche in caso di ritiro per qualsiasi motivo (sia prima dell'inizio Percorso che a Percorso iniziato), secondo le modalità indicate:

- € 150,00 + IVA (€ 200,00 + IVA con meno di 6 iscritti): contestualmente all'iscrizione, entro il 5 MARZO;

tramite BONIFICO intestato a Studio Lo Presti Carmela FOR MOTHER EARTH
CODICE IBAN:IT44 L0760103000000076063064

Dichiaro di accettare inoltre che:

- in caso di ritiro (sia prima dell'inizio PERCORSO, sia a PERCORSO iniziato) la somma versata non mi verrà restituita 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;
- la Fattura mi verrà inviata per posta elettronica ad accredito avvenuto;
- sono tenuto/tenuta ad inviare copia della ricevuta del versamento effettuato, in pdf o in immagine per posta elettronica, o per fax;
- sono tenuto/tenuta a presentare la ricevuta del versamento effettuato, al momento della regolarizzazione dell'iscrizione, immediatamente prima dell'inizio del Laboratorio.

Ho preso visione del trattamento dei dati: <http://www.intelligenzaemotiva.it/privacy.htm>

Autorizzo la mia iscrizione alla News Letter del sito www.intelligenzaemotiva.it SI' NO

Per accettazione: FIRMA AUTOGRAFA (leggibile)

Data

STUDIO LO PRESTI CARMELA

4



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

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

ALTRE 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.bbblaura.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