



"SVILUPPA LA TUA INTELLIGENZA EMOTIVA"

**Bastia Umbra
2012**

Come nasce



Per me lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva è come **un percorso** o, se preferisci, **una danza**: è fatto di tanti passi ben direzionati, da farsi uno dopo l'altro, o di passi specifici e coordinati l'uno all'altro per creare una precisa coreografia. Nell'un caso o nell'altro la meta è la qualità della propria vita, o meglio **una vita di qualità**.

Il Percorso che propongo, strutturato in PASSI, nasce da ventidue anni circa di esperienze personali e professionali nella direzione di una vita di qualità, a partire dalla mia. In questo mio personale cammino, umano e professionale, ho incontrato tante teorie, tanti metodi, tanti strumenti. Ciò che mi ha convinto è diventato vita, parte della mia vita, il resto l'ho lasciato alle spalle con gratitudine: mi è stato prezioso, infatti, per chiarire a me stessa cosa volevo e cosa non volevo, cosa risuonava con i miei valori e cosa, invece, cozzava con essi,

cosa mi faceva migliorare e migliorava la qualità della mia vita e cosa invece creava confusione, disagio e peggiorava il mio rapporto con me stessa e con gli altri. Credo che sia un dono, un talento innato la capacità che ho di tradurre quello che leggo, che mi convince e che per me ha valore in vita quotidiana, in comportamenti utili e positivi per la qualità della mia vita, in esercizio, strategia, gioco ... in attività che può essere insegnata agli altri. Passando attraverso il filtro della mia personale e diretta esperienza, gli studi fatti mi hanno consentito di dare vita a strumenti efficaci anche per gli altri e a un Metodo educativo – per adulti e per bambini – che indica come utilizzarli sia per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva, sia, più in generale, per l'evoluzione personale e professionale.

Quando lessi il libro di Daniel Goleman *L'INTELLIGENZA EMOTIVA che cos'è perché può rendere felici* avrei voluto contattare le Scuole che in America stavano lavorando per svilupparla, per conoscere come si stavano muovendo e collaborare in qualche modo con loro. Ma... non conoscevo (e non conosco ancora) l'inglese, per quanto assurdo questo possa sembrare. Fatto sta che questa situazione, invece di limitarmi e bloccarmi, mi ha fortemente motivato a creare degli strumenti per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva sia per i bambini che per gli adulti e questa motivazione si è aggiunta alla mia naturale tendenza a trasformare una teoria – o meglio le tante informazioni che fanno una teoria – in pratica.

E' così che ho dato vita

- al kit di strumenti e giochi per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva dei bambini, a partire dai 2 anni, che ho parzialmente pubblicato, in una forma più rudimentale nel 2004 e nel 2005 e poi nella versione ottimizzata, cartonata e a colori nel 2006 e nel



2007 nei libri L'ALLENAMENTO EMOTIVO PER I BAMBINI, Vol. 1 e Vol. 2 Edizione For Mother Earth® e L'ALFABETO DELLE EMOZIONI, edizioni la meridiana;

- e a tutti gli altri strumenti per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva dell'adulto, solo in parte pubblicati nel volume SVILUPPA LA TUA INTELLIGENZA EMOTIVA, Edizione Verdechiaro.

Gli obiettivi



"Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente... La complementarietà del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali, significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali... Il nuovo modello ci spinge ... a trovare un'armonia tra mente e cuore. Per farlo, però, dobbiamo per prima cosa comprendere più esattamente che cosa significhi fare un uso intelligente dell'emozione." Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA

In altre parole ed entrando di più nello specifico, **i Passi di base del Percorso ti portano**

- ~ ad armonizzare mente e cuore;
- ~ ad usare in modo intelligente le emozioni, e saggiamente i pensieri;
- ~ a cambiare quei comportamenti che generano problemi;
- ~ a sviluppare la consapevolezza di te stesso/te stessa, dei tuoi punti di forza e dei tuoi limiti;
- ~ a favorire quei cambiamenti che ti fanno essere migliore e sentire bene;
- ~ a sviluppare le competenze per essere una buona relazione
- ~ ... e ad altro ancora.

PRIMO PASSO

- **Emozioni e Intelligenza Emotiva**
- **Consapevolezza di sé**
 - Consapevolezza del proprio corpo
 - Consapevolezza sensoriale
 - Consapevolezza emotiva
 - Consapevolezza dei propri comportamenti
 - Consapevolezza della propria comunicazione verbale



Durante il Corso le informazioni con l'utilizzo di slide si alterneranno alle attività esperienziali e alle condivisioni. Le neuroscienze ci dicono, infatti, che il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente ai fini di un cambiamento comportamentale: dobbiamo applicare ciò che impariamo per creare un'esperienza diversa, dobbiamo farne esperienza personale diretta per modificare i comportamenti inefficaci o dannosi e mettere in atto comportamenti capaci di produrre risultati desiderabili.



PRIMO PASSO

INFO

- **Docente:** dott.ssa Carmela Lo Presti www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it - carmela@intelligenzaemotiva.it
- **Materiale didattico incluso:** il volume SVILUPPA LA TUA INTELLIGENZA EMOTIVA, Edizioni Verdechiaro ed altro materiale per lo svolgimento degli allenamenti. In occasione del Corso potrai acquistare a prezzo scontato L'ALFABETO DELLE EMOZIONI, Edizione la meridiana, € 30,00 (prezzo di copertina € 35,00).
- **Consulenza Corso:** nel mese successivo alla conclusione del Corso, **potrai usufruire di 2 consulenze gratuite**, relativamente alla messa in atto dei temi trattati. La consulenza avviene o via mail o via telefonica su fisso o su Skipe. Le consulenze non sono cumulabili e vanno spese nei 30 giorni successivi alla fine del Corso.
- **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>
- **Numero Iscritti:** numero massimo 6. E' possibile svolgere il Corso anche individualmente. In questo caso puoi concordare un Calendario diverso da quello indicato.
- **Durata: 2 weekend con il numero massimo di iscritti:** Venerdì 19,00/ 21,30 – Sabato 9,00/13,30, 15,00/19,30 – Domenica 9,00/13,30 . Il monte ore varia a seconda del numero degli iscritti. In base al numero, sarà comunicato l'effettivo monte ore.
- **Iscrizioni:** compila la Scheda di iscrizione e inviala come indicato.
- **Quota di investimento:** Comprensiva del materiale didattico e del break, esclusi pernottamento e pasti, IVA esclusa ai sensi art. 1, co 96-117 della legge 244/2007.
 - € 350,00 in due rate (indipendentemente dal monte ore e dal numero di iscritti)
 - Corso individuale con calendario da concordare € 500,00 in due rate.
- **Calendario delle diverse Edizioni del Corso:** vedi <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp>

FAI RICHIESTA DI PRE-ISCRIZIONE A carmela@intelligenzaemotiva.it

NON APPENA RICEVI CONFERMA, SPEDISCI

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 "SVILUPPA LA TUA INTELLIGENZA EMOTIVA" – PRIMO PASSO Bastia Umbra

Io sottoscritto/a (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 _____
Ente di appartenenza _____

CHIEDO DI ESSERE ISCRITTA/O

- Al Corso di gruppo del (indica la data del Corso in Calendario da te scelta) _____
- Al Corso individuale del (indica la data del Corso concordata) _____

Dichiaro di accettare di 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 (barrare la scelta), IVA esclusa ai sensi art. 1, co 96-117 della legge 244/2007:

- € 350,00 in due rate: la prima di € 200,00 **contestualmente all'iscrizione**; la seconda di € 150,00, a saldo, **prima dell'inizio del Corso**;
- Percorso individuale: calendario da concordare: € 500,00 in due rate: la prima di € 250,00 **contestualmente all'iscrizione**; la seconda di € 250,00, a saldo, **prima dell'inizio del Corso**;

tramite BONIFICO intestato a Studio Lo Presti Carmela FOR MOTHER EARTH
CODICE IBAN:IT44 L076010300000076063064

Dichiaro di accettare inoltre che:

- in caso di ritiro (sia prima dell'inizio 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 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.

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

Il Modulo di Iscrizione compilato in ogni sua parte e la Copia del bonifico effettuato va spedito a carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it o via fax al n. 1782 208063 (cortesemente 1 FAX PER OGNI SINGOLA PAGINA – diversamente non sono leggibili)

STUDIO LO PRESTI CARMELA



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.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