

presenta

# Incontriamoci

**BREVI INCONTRI PER PICCOLI GRUPPI MOTIVATI**

## A confronto col pc

Corso base interattivo: principi di word, gestione testi; uso completo della tastiera e altri temi per utilizzare al meglio il computer.

## Come si costruisce un viaggio fai da te?

Come fissare le priorità: per prezzo, località, albergo ed errori da evitare: suggerimenti utili per realizzare al meglio un proprio itinerario, anche di lavoro.



## Adolescenti in crisi = famiglia in crisi?

Adolescenza: un'età importante per i cambiamenti. Gli incontri aiuteranno ad affrontare tematiche delicate, ad integrare la dimensione corporea ed affettiva.

## Cibo e alimentazione

Errori, abitudini, pericoli e soluzioni.

Siamo ciò che mangiamo: tre incontri sul tema "cibo e alimentazione" coinvolgono mente e spirito.



## Smartphone, iphone, itunes, twitter, facebook, ipad e dintorni

Li usiamo al meglio? Solo poche applicazioni? Uso casuale o da manuale? Conoscere le molteplici applicazioni e poterle utilizzare per sfruttare al meglio la tecnologia offertaci (e pagata).



## Marketing individuale: personal brand

Come proporsi, come mostrare la parte migliore di sé e dimostrare tutte le proprie qualità.

## Fiducia e autostima per vivere amando!

Sempre più c'è bisogno di sentirsi fiduciosi verso il futuro, in tempi incerti e complessi. Capire come si potenzia l'autostima, per scoprire soluzioni concrete. Paure, ambivalenze, la "contabilità interiore" dei pro e contro, i pensieri irrazionali, le motivazioni: i meccanismi legati al cambiamento.

**E non è finita qui...****gira** 

## **Gestione del tempo: non ho tempo, forse dopo... ma quando?**

Riuscire a trovare un buon equilibrio tra il lavoro, la famiglia, gli hobby. Conciliare il proprio sentire interno con il vivere esterno, ottimizzando il proprio ritmo con l'apporto delle tecnologie per la gestione del tempo.

## **Cosa so fare? Come lo faccio?**

Diventare artefici della propria immagine per aumentare la consapevolezza. Attraverso tecniche utili come le carte delle competenze ed imparare a fare un proprio bilancio in ambito personale e professionale.

## **Ragazzi e tecnologie: risorsa o limite?**

Le nuove tecnologie possono essere delle valide e importanti risorse, ma diventare anche delle armi a doppio taglio (se gestite erroneamente).



## **La nuova educazione del terzo millennio**

Basta un manuale per imparare a trattare bene il cliente? Serie di approcci efficaci per "fidelizzare" il cliente occasionale, momenti per riflettere sull'importanza delle regole di convivenza. Non un corso di "Bon Ton" bensì un'analisi attraverso l'apporto di discipline innovative.

## **Vivere bene i conflitti: mediazione individuale**

Come vivo i conflitti in famiglia? Al lavoro? Un altro approccio è possibile? Percorso di sensibilizzazione e introduzione della mediazione, attraverso le tecniche e la metodologia di base che si fonda sul rispetto dell'altro e sulla volontà di gestire i conflitti in modo costruttivo.

## **Mediare con gli altri per il risultato**

Analisi dei rapporti di negoziazione, i bisogni personali, il bilancio delle competenze e la gestione delle riunioni. Come gestire le dinamiche di gruppo e individuare le esigenze comuni al gruppo e non ai singoli.

## **Genitori si nasce o si diventa?**

Incontri - laboratorio per neogenitori sul tema di come affrontare l'arrivo di un nuovo componente, per sviluppare rapporti familiari equilibrati e costruttivi.

## **Crisi? No, grazie: percorso di motivazione individuale**

Scoprire ed attivare le proprie energie motivazionali in ambito privato e di relazione per affrontare le diverse attività quotidiane con uno spirito più sereno, aperto e positivo.

Un'offerta di un ciclo di brevi incontri per piccoli gruppi  
Orario 17:00 - 18:30 infrasettimanale - Sede Piazzetta Lionello, 8 - Udine



**intramoenia**

[www.intramoenia.net](http://www.intramoenia.net)

Prenotazioni: tel. 0432.204443 - 329.2223101 - e-mail: [info@intramoenia.net](mailto:info@intramoenia.net)