

## MODULO DI ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a

\_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

Prov \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Cell \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

si iscrive al corso

**IO CON ...ME**

### NOTA INFORMATIVA sulla PRIVACY

I dati personali raccolti tramite questo modulo sono trattati ai sensi del codice in materia di protezione dei dati personali DL 30/06/2003 n.196, ai soli fini necessari all'organizzazione del corso in oggetto. Il sottoscritto  
NOME .....  
COGNOME..... acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento presta il suo consenso al trattamento dei dati personali per i fini indicati nella suddetta informativa.

Firma  
.....

### Docenti

*I formatori - collaboratori volontari dell'Associazione Progetto Tre&Sessanta - che guidano il seminario, hanno svolto percorsi formativi interni ed esterni all'Associazione finalizzati a fornire gli strumenti e le abilità didattiche e relazionali utili alla gestione delle diverse proposte.*

*Tra i formatori ci sono psicologi, counselor, esperti nella gestione delle risorse umane.*

### Riferimenti

**Matteo 393 7076677**

**Luciana 329 4124988**



**PROGETTO  
TRE&SESSANTA**  
*percorsi di valore*

## IO CON... ME



**Percorso di conoscenza di sé  
e acquisizione di strumenti a  
sostegno del proprio potenziale**

*L'Associazione Progetto 360 ha la finalità di costituire un punto di riferimento e di incontro per le persone che desiderano coltivare il loro cammino di crescita personale, sviluppando abilità e strategie comportamentali utili alla realizzazione dei propri obiettivi di vita.*

*All'interno di questo Progetto, il percorso di IO CON ...ME vuole offrire ai soci tecniche e strumenti utili per la gestione dello stress, per il miglioramento della consapevolezza di sé e delle proprie emozioni.*

### **Contenuti**

#### **Il benessere fisico emotivo e mentale**

*I meccanismi che garantiscono il benessere.*

*Come funziona la nostra macchina Fisica Emotiva e Mentale.*

*Quali, quando e come attivare capacità che sostengono il funzionamento del nostro sistema.*

*I segnali che ci aiutano a mantenere un buon livello energetico generale.*

*Tecniche di rilassamento ad approccio corporeo, emozionale e cognitivo.*

#### **L'idea di me**

*Apprendimento di strumenti di autosservazione per una maggiore consapevolezza di sé, delle qualità individuali e degli aspetti caratteristici della propria personalità.*

*Identificazione di alcuni meccanismi che promuovono o limitano una buona relazione con se stessi.*

*Imparare a coltivare idee e convinzioni a sostegno di una buona immagine di sé.*

#### **Il mondo delle emozioni**

*Conoscenza della struttura delle emozioni  
Espressione e gestione degli stati emotivi.*

*Allenarsi ad essere un buon contenitore e un buon comunicatore di emozioni.*

*Valorizzare l'assenza di giudizio per sostenere la flessibilità e incrementare la ricchezza personale.*

### **Strumenti**

*Spiegazioni frontali.*

*Esercizi esplorativi.*

*Esercizi di visualizzazione.*

*Riflessioni personali*

*Lavori in coppia / gruppo.*

### **Luogo:**

*Sede nazionale  
dell'Associazione Progetto 360  
Via Marconi, 44B  
Pradamano, Udine*

### **Data e Orari**

**Sabato 24 ottobre 2015**

**15.00 – 19.30**

**Domenica 25 ottobre 2015**

**9.30 – 13.30**

**15.00 – 19.30**

**Quota di partecipazione**

**euro 100,00**

**Iscrizione all'Associazione**

**euro 80,00**