

## **PERCHE' SEGUIRE QUESTO MASTER**

Spesso ci ritroviamo con troppe cose da fare e sentirci affannati, stressati sia a lavoro che in famiglia, arriviamo a casa la sera distrutti ma senza quel senso di pienezza e soddisfazione. L'ansia/lo stress/le preoccupazioni ci tolgono energie, slancio sia al lavoro che in famiglia rovinando spesso le relazioni e la qualità della nostra vita. Finiamo per sentirci sopraffatti ed impotenti perché non abbiamo gli strumenti giusti

### **PRIMA PARTE: COME GESTIRE IL TEMPO AL LAVORO E RIDURRE L'ANSIA E LO STRESS**

- ridurre l'affanno al lavoro per le troppe cose da fare
- come raggiungere maggiori risultati in minor tempo /smettere di rimandare
- come affrontare problemi e difficoltà con serenità e slancio
- come gestire la rabbia, le tensioni con colleghi e clienti.

### **SECONDA PARTE: RIDURRE LE PREOCCUPAZIONI/TENSIONI NELLA COPPIA/FAMIGLIA E GESTIRE MEGLIO IL TEMPO**

- conoscere le differenze uomo donna per evitare incomprensioni e sprecare tempo
- come dire le cose senza creare tensioni e litigi
- trasformare il rancore e risentimento verso chi ci ha feriti in pace e accoglienza
- come gestire il tempo al fine di assicurare serenità nel campo finanziario (gestione dei soldi)

### **TERZA PARTE: LE 7 ILLUSIONI CHE CI FANNO STAR MALE E COME SBARAZZARCI**

### **QUARTA PARTE: COME TRASFORMARE LE EMOZIONI DISTRUTTIVE ED AVERE PIU' TEMPO PER CIO' CHE E' IMPORTANTE**

- come cambiare emozione attraverso la mente, rinnovando i nostri pensieri
- come cambiare emozioni attraverso il linguaggio (quello che ci diciamo)
- come cambiare emozioni attraverso il movimento/fisiologia

## **CHI E' DANIELA MORETTI?**

Formatrice specializzata in crescita personale, si è formata in Italia e specialmente negli Stati Uniti in PNL ottenendo dallo stesso co-fondatore, Richard Bandler, la certificazione NLP TRAINER che le permette di tenere corsi di crescita personale e formare coach.

Attualmente lavora come imprenditrice, la sua crescita spirituale la porta a fare corsi di formazione umana con accenni alla spiritualità cattolica al fine di condividere quello che ha ricevuto.

# **MASTER IN GESTIONE DEL TEMPO E DELLE EMOZIONI**



**UN MASTER PRATICO E GRATUITO**  
**PER OTTIMIZZARE IL TEMPO, RAGGIUNGERE**  
**MAGGIORI RISULTATI E RIDURRE ANSIA E STRESS**  
**AL LAVORO E NELLA COPPIA**

## **TUTTI I GIOVEDI' DAL 20 OTTOBRE AL 4 MAGGIO**

### **SI PREGA DI LASCIARE IL NUMERO DI CELLULARE PER EVENTUALI CAMBIAMENTI DI DATE**

*Gli incontri si svolgono presso la Parrocchia di Santa Maria Immacolata  
Via Flaminia 994 – Con Daniela Moretti e Don Valerio Bortolotti Orario 19.30 - 21.00*

#### **PRIMA PARTE: COME OTTIMIZZARE IL TEMPO AL LAVORO E RIDURRE L'ANSIA/STRESS**

PRIMO INCONTRO: 20 OTTOBRE

Come gestire affanno/stress per le troppe cose da fare, la lista che non finisce mai

SECONDO INCONTRO: 27 OTTOBRE

Sbarazzarsi dei perdi-tempo: come raggiungere maggiori risultati in minor tempo

TERZO INCONTRO: 3 NOVEMBRE

Come smettere di rimandare. Abbatti i sensi di colpa per quello che dovresti fare ma che non hai tempo di fare

QUARTO INCONTRO: 10 NOVEMBRE

Individuare le cose importanti che portano risultati e pienezza nel lavoro: come pianificare la giornata, la settimana

QUINTO INCONTRO: 17 NOVEMBRE

Come pianificare la settimana e la giornata anche con gli imprevisti

SESTO INCONTRO: 24 NOVEMBRE

Come rendere straordinaria la routine di ogni giorno. Combattere la noia e la frustrazione dell'aver a che fare sempre con le stesse cose

SETTIMO INCONTRO: 1 DICEMBRE

Come affrontare i problemi con serenità e slancio senza sprecare troppo tempo ed energie

SESTO INCONTRO: 15 DICEMBRE

Come gestire la rabbia, le tensioni con colleghi e clienti e costruire relazioni

#### **SECONDA PARTE: COME GESTIRE AL MEGLIO IL TEMPO E RIDURRE LE TENSIONI NELLA COPPIA/FAMIGLIA**

PRIMO INCONTRO: 12 GENNAIO

Conoscere le differenze uomo donna per evitare tensioni ed incomprensioni inutili

SECONDO INCONTRO: 19 GENNAIO

Quali sono le cose importanti nella coppia/famiglia da mettere al primo posto: imparare a pianificare

TERZO INCONTRO: 26 GENNAIO

Come sbarazzarci delle attività che ci fanno sprecare tempo ed energie creando

ansie/affanni inutili

TERZO INCONTRO: 2 FEBBRAIO

Come non sprecare tempo e dire le cose senza creare tensioni e litigi

QUARTO INCONTRO: 9 FEBBRAIO

Come trasformare il rancore e il risentimento verso chi ci ha feriti

QUINTO INCONTRO: 16 FEBBRAIO

Come ridurre le preoccupazioni per le faccende economiche

#### **TERZA PARTE: LE 7 ILLUSIONI DEL TEMPO E DELLE EMOZIONI CHE CI FANNO STAR MALE**

1° illusione: 23 FEBBRAIO

“Mi sento bene se ho tutto sotto controllo”

2° illusione: 2 MARZO

“Se pianifico non mi sento più libero, spontaneo”

3° illusione: 9 MARZO

“Sto bene se ho stabilità, il “mettere un punto”

4° illusione: 16 MARZO

“E' più forte di me” come faccio a non arrabbiarmi se l'altro si prende gioco di me?

5° illusione: 23 MARZO

“Ce la posso fare da solo”

6° illusione: 30 MARZO

“Le emozioni negative sono da combattere, da evitare a tutti i costi”

7° illusione: 6 APRILE

“Se cambia l'esterno mi sentirò meglio!”

#### **QUARTA PARTE: GLI STRUMENTI DI FORMAZIONE PER GESTIRE LE EMOZIONI**

PRIMO INCONTRO: 20 APRILE come trasformare le emozioni rinnovando la nostra mente

SECONDO INCONTRO: 27 APRILE come trasformare le emozioni rinnovando il nostro linguaggio

TERZO INCONTRO: 4 MAGGIO come trasformare le emozioni attraverso la fisiologia

#### **RILASCIO DEL CERTIFICATO DEL MASTER PRESTIGIOSO PER IL TUO CV**

Al termine del percorso potrai ricever un certificato del MASTER attestante le abilità acquisite. Cosa devo fare per ricevere il certificato?

a) partecipare a tutti gli incontri.

b) farsi dare la card gialla all'inizio del percorso e farla timbrare a ciascun incontro.

**c) il certificato verrà rilasciato dietro consegna della card timbrata per tutte le date (è possibile mancare ad un massimo di 3 incontri complessivamente).**