



## Empowerment Conoscenza di Sé e Benessere personale

**Descrizione** Sviluppare una maggiore Conoscenza di Sé significa evolvere come persone e come professionisti, rinsaldando le relazioni interpersonali e preservando il proprio benessere. La partecipazione a questo corso offrirà conoscenza e metodologia per una trasformazione di sé all'insegna dello sviluppo e crescita personale, lavorando sull'autoconsapevolezza. Chiarire le trappole nelle quali, forse abitualmente, inciampiamo, così come migliorare la nostra capacità di comunicazione, saranno le tappe di questo percorso. Un percorso che si svolgerà in gruppo, con rispetto dei tempi di ognuno, per procedere insieme nell'ampliare la conoscenza di Sé e vivere con un senso di maggiore sicurezza nelle relazioni.

**Obiettivi d'apprendimento** Il partecipante è in grado di: comprendere il proprio mondo interiore, acquisire maggiore consapevolezza del proprio potenziale, valorizzare le proprie capacità e risorse personali, migliorare la gestione delle proprie relazioni interpersonali e del proprio benessere.

**Destinatari** Il corso si rivolge a tutti coloro che sentono il desiderio di ampliare la conoscenza di Sé.

**Requisiti** Nessun requisito formale, se non una conoscenza della lingua italiana (min. B1).

**Contenuti** L'Ascolto di Sé e dell'Altro.  
Il mondo della comunicazione interpersonale.  
Vivere le nostre emozioni.  
Esercizi di autoconsapevolezza.

**Profilo dei formatori** Esperienza professionale di almeno 10 anni in funzione analoga. Attitudine alla formazione continua, sia disciplinare che didattica. In possesso del certificato FSEA 1 ([www.alice.ch](http://www.alice.ch)) o APF Formatore di adulti (incluso FFA1).

**Metodologia** Il percorso si snoderà su cinque incontri e permetterà un'esplorazione approfondita sui contenuti proposti.

**Studio individuale** Migliori risultati sono ottenibili con un adeguato e regolare studio individuale

**Attestato** È rilasciato con il dettaglio delle competenze acquisite e una frequenza minima dell'80%

**Durata** 15 ore (5 lezioni di 3 ore)

**Giorni e Orari** Lun / Mer: 09:00-18:00

**Luogo del Corso** Lugano

**Periodo** 12.05.2025-25.06.2025

**Partecipanti** 6-12

**Costo del corso** CHF 200

Materiale didattico: Incluso