

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Resilienza nel Cuore - gestire lo stress e le emozioni per riallineare il proprio flusso vitale in azienda e nella vita
Tipologia	Percorso di formazione
Ente erogante	e-consultant srl
Monte ore totale	6
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	Via G. Zanella, 55 20133 - Milano
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	5 giugno 2026 dalle ore 10:00 alle 16:00
Costo	€ 195 IVA inclusa
Responsabile didattico	Gian Carlo Manzoni
Formatore	Gian Carlo Manzoni Partner e Direttore di e-Consultant, ha una laurea in Ingegneria Elettronica Gestionale al Politecnico di Milano, orientatore Familiare (Università di Navarra), ha un Master in Ipnosi Ericksoniana e PNL (biennale a livello clinico), ed è Professional Counselor Privato e Aziendale dal 2000, dopo formazione in Gestalt al CSTG. È inoltre Master Advanced in PNL e Trainer certificato in PNL alla NLP University di Santa Cruz, CA. (R. Dilts) e Trainer Certificato mBraining.
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email segreteria.didattica@econsultant.it
	Tel. 02 36508809
	Web www.e-consultant.it - www.mbraining.it .

<p>Programma</p>	<p>1 - Heart-focused breathing® technique Ricaricati dopo un momento di reazione e di stress. Inizia un processo di passaggio a uno stato più coerente per essere in uno stato di maggiore presenza e calma.</p> <p>2 - Quick coherence® technique Sostituisci emozioni depotenzianti e negative in un istante, riattivando intenzionalmente un'emozione positiva e rigenerante come apprezzamento, amorevolezza, coraggio, calma, pace, pazienza.</p> <p>3 - Inner Ease® technique E' la tecnica che ti porta nello stato di calma attiva: le tue energie mentali ed emotive sono in equilibrio e tu sei pronto per un'azione intelligente. Potrai accedere a questo stato anche in movimento e ad occhi aperti, quando sarai allenato.</p> <p>4 - Prep technique Tecnica preparatoria prima di un momento sfidante. Previene lo stress e aumenta la quantità di accadimenti positivi (tecnica perfetta per eventi in cui è richiesta alta performance).</p> <p>5 - Freeze frame® technique Freeze Frame potenzia chiarezza e discernimento e aiuta a prendere decisioni in allineamento con la tua intuizione profonda. Questa tecnica ti aiuta ad accedere all'intelligenza del cuore e alle tue più alte funzioni mentali e permette di comprendere qual è la soluzione più efficiente ed efficace in una determinata situazione.</p> <p>6 - Coherent communication ® technique Tale tecnica migliora la tua comunicazione. Emozioni come ansia, paura, giudizio, frustrazione creano incoerenza nella comunicazione. Essere nello stato di coerenza aiuta a creare allineamento nella comunicazione tra detto, sentito e pensato.</p> <p>7 - Heart lock-in technique Crea il tuo nuovo standard di resilienza, aumentando la tua energia ricaricando il tuo sistema emozionale. Questa tecnica ti permette di creare benefici e sostenuti cambiamenti a livello fisiologico.</p>
<p>Varie</p>	
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling 6</p>	<p>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 1</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>