

E quindi?

La domanda che separa chi resta fermo
da chi cambia davvero.



04 OTTOBRE 2026



NAPOLI
Hotel Royal Continental

Una giornata di formazione e crescita personale dedicata a chi desidera acquisire strumenti concreti per comunicare meglio, gestire le proprie reazioni, ritrovare motivazione e trasformare consapevolezza in azione.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA



09:00 ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE

Un momento per conoscerci, ritirare il materiale della giornata e prepararsi all'esperienza.



09:30 DA DOVE PARTO?

Consapevolezza e situazione attuale

- La consapevolezza come primo passo del cambiamento
- Cosa ci blocca e cosa ci porta a ripetere gli stessi schemi
- Evento, interpretazione, stato emotivo, comportamento e risultato
- Le domande che possono aprire nuove possibilità



10:15 I PILASTRI DELLA COMUNICAZIONE

Comunicare per essere ascoltati davvero

- Chiarezza e ascolto
- Comunicazione verbale e non verbale
- Congruenza tra parole, tono e linguaggio del corpo
- Come essere assertivi senza diventare aggressivi
- Le parole che possono cambiare una relazione



11:30 PAUSA CAFFÈ



11:45 DIRE NO SENZA SENSI DI COLPA

- Il bisogno di approvazione e la paura del conflitto
- Confini personali e rispetto di sé
- Come dire NO in modo pulito



12:00 PNL E GESTIONE DEGLI STATI EMOTIVI

- Stati emotivi e comportamento
- Trigger mentali e linguaggio interno
- Come cambiare stato rapidamente
- Strategie pratiche per più lucidità e controllo



13:00 PAUSA PRANZO



14:15 MOTIVAZIONE E DISCIPLINA MENTALE

- Motivazione e disciplina: due forze diverse
- Perché si perde energia
- Obiettivi e significato
- Come costruire abitudini che durano



16:15 PAUSA CAFFÈ



16:30 TEAM COACHING E LEADERSHIP

- Il valore della fiducia e della comunicazione
- Gestione dei conflitti e collaborazione
- Leadership: guidare prima di tutto se stessi
- Come trasformare un gruppo in una squadra



17:00 COMUNICAZIONE EVOLUTA Il modello OSBR

- Un metodo pratico per comunicare anche nelle situazioni difficili
- Dalla tensione al dialogo



17:30 CRESCITA PERSONALE La scelta che fa la differenza

- Responsabilità personale
- Identità e comportamento
- Cosa voglio smettere di ripetere?
- Quale decisione voglio prendere?



18:00 E QUINDI? Dalla consapevolezza alla scelta

- Cosa ho scoperto?
- Cosa voglio cambiare?
- Cosa scelgo di fare da domani?



18:30 CHIUSURA DELL'EVENTO "La tua svolta inizia con una domanda."

Non sarà soltanto una giornata
da ascoltare.

Sarà una giornata da vivere,
sperimentare e portare nella propria vita.

COSA TI PORTI A CASA



Maggiore
consapevolezza



Comunicazione
più efficace



Capacità
di dire NO



Gestione emotiva
migliore



Motivazione
più stabile



Chiarezza personale
e professionale