

La màgia de l'Efecte vitamina. Entrenar la il·lusió i mantenir l'espurna vital

Habilitats directives

OBJECTIUS:

- Entrenar la il·lusió i mantenir l'espurna vital: Ara és el moment clau.
- Descobrir els injectors de pura vitalitat a través de "La fórmula de les 5 vitamines": els resultats del negoci depenen de l'estat anímic i de l'energia de la persona.
- Injectar-se energia, bon humor, riure i donar-se les ganes de seguir fent la tasca d'alt rendiment i impacte professional i personal.
- Entendre la importància de l'actitud positiva en el dia a dia i gestionar hàbilment els estats emocionals. Influència positiva.
- Mantenir un bon ritme físic i mental. Si no, el cervell deixarà de treballar.

PERFIL PARTICIPANTS:

Persones que comencen projectes o a aquelles que ja han començat i necessiten avançar en l'equilibri professional des de la gestió de les actituds, emocions i motivacions.

Empreses o persones emprenedores que tinguin interès els aspectes mencionats.

METODOLOGIA:

En presencial, sessió inspiradora amb aprenentatge vivencial de gran impacte positiu, 100% pràctic i amb exemples. Exercicis divertits d'improvisació teatral espontània, escenogràfics, teatralització de situacions quotidianes, encadenar emocions i canvis, exercicis posturals, etc. Ritme, empena i sortir "vitaminat".

Sessió innovadora, divertida i pedagògica per potenciar la capacitat automotivadora i l'autodisciplina positiva.

En línia, aprenentatge vivencial de gran impacte positiu, 100% pràctic i amb exemples. Sessió motivadora, divertida i pedagògica per potenciar la capacitat automotivadora i l'autodisciplina positiva.

DURADA TOTAL (HORES): 4

EXPERTS: Xavier Borràs Llebaria

CONTINGUTS:

Sessió 1

- 1- Vitamina A: actitud favorable. Renova la teva Actitud cada dia. Reacciona! Sentit esportiu i vitalitat.
- 2- Vitamina B: crea un Benestar extraordinari. Busca estats emocionals productius! El missatge ets tu.
- 3- Vitamina C: fes una Connexió màgica. Moment de wow. Vull connectar! Principi de simpatia.
- 4- Vitamina D: adapta't a la Diferència personalitzada. Tracta a l'altre com vol ser tractat! Et 'compren' a tu.
- 5- Vitamina E: estira els teus límits. Gestiona la intensitat i l'energia. Entrenament mental i emocional continuat. La triple acció.