



EQilibrium

Scegli la Versione migliore di te

Cosa significa per te avere Equilibrio nella vita? Viviamo in tempi sempre più frenetici e pensiamo che rincorrendo i cambiamenti, gli impegni e le diverse esigenze arriveremo prima alla meta, ma qual è il prezzo di questa corsa? E ci stiamo davvero muovendo verso la meta che vogliamo? E se l'Equilibrio partisse da dentro noi stessi?

Oggi le neuroscienze e le ultime scoperte sul cervello evidenziano come integrando la nostra parte razionale con quella emotiva, spesso messa da parte, riusciamo ad essere più consapevoli e intenzionali nel modo in cui costruiamo la nostra Qualità di Vita.

La competenza che integra l'aspetto emotivo con quello cognitivo è l'Intelligenza Emotiva e una prima domanda che puoi farti per iniziare ad utilizzarla è: cosa dicono le tue emozioni?

Sblocca il potere della tua intelligenza emotiva ed inizia a scoprire come allenarla attraverso il percorso EQilibrium, un mix che unisce formazione, allenamento individuale e Coaching...il tutto per portare maggiore Equilibrio nella tua vita e veicolare in modo sano il tuo potenziale verso gli obiettivi per te più importanti e...raggiungerli!

UEQ Unlocking
Emotional Intelligence

ICF
International Coach Federation
Business Partner

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

“Uno dei migliori strumenti per sviluppare te stesso come leader, genitore e nella vita in generale.”

Nehad Tadros, Global Director of Leadership Development and Coaching, Aramex

“Le Emozioni guidano le persone. Le persone guidano la performance“

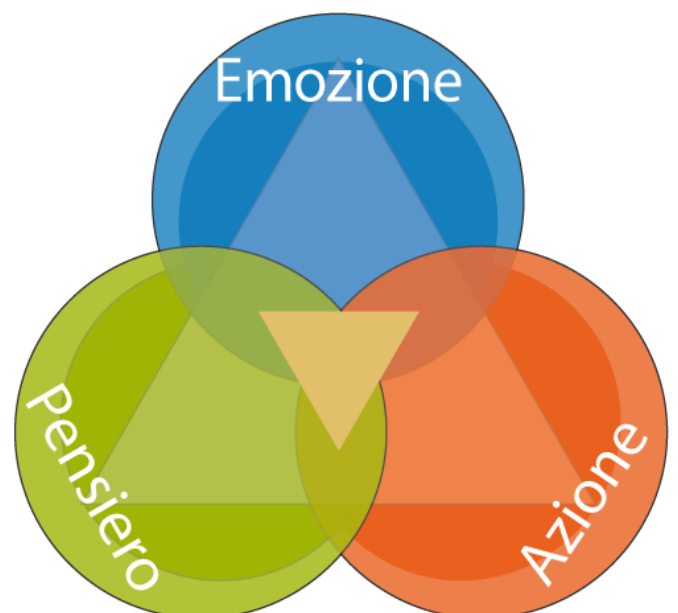
Joshua Freedman, CEO Six Seconds

Why EQ - Perché l'Intelligenza Emotiva?

Quante persone conosci che si lamentano senza fare nulla, non capendo che forse in quella insoddisfazione che provano è insito un invito a cambiare qualche cosa? Le emozioni ci dicono sempre qualcosa di utile. Iniziare a riconoscerle, ascoltarle e utilizzarle in modo intelligente ci aiuterà a vivere una vita con più equilibrio alimentando consapevolezza, intenzionalità e senso di scopo.

In quali aspetti della tua vita vorresti portare un maggiore equilibrio?

Le emozioni sono neuro-trasmittitori che in 6 secondi, partendo dal cervello, si irradiano in tutto il corpo, portando flussi di energia e informazioni che influenzano il nostro modo di pensare e di agire. Pensieri, emozioni e azioni sono interconnessi. Se, allenando l'EQ, diventiamo più abili nel riconoscere e gestire le nostre emozioni iniziamo ad avere una maggiore padronanza e manovrabilità sulle nostre scelte e sulla nostra vita.



UEQ + 6 Steps - Corso Unlocking EQ + 6 Passi per allenamento graduale dell'Intelligenza Emotiva.

Scoperta: UEQ + Step1 - Inizierai a scoprire cos'è l'EQ e quale impatto può avere sulla tua vita

Utilizzo: Step 2,3,4 - Entrerai nel vivo dell'allenamento delle competenze dell'Intelligenza Emotiva

Integrazione: Step 5,6 - Capirai come far diventare l'Intelligenza Emotiva un'abitudine nella tua vita

Percorso "Equilibrium"

UEQ

Intro: Unlocking EQ

Scopri l'Intelligenza Emotiva (IE) targata Six Seconds e sperimentala attraverso diversi strumenti e metodologie. Come? In modalità virtual, comodamente dalla tua scrivania!

Fai pratica di strumenti e metodologie. Condividi la tua esperienza.

Scopri e Pratica l'IE

Usa: l'EQ TFA Experience

Ottieni: Diploma UEQ

GYM

Step 1: Workbook EQ GYM Capitoli 1-2

Inizia il workbook EQ Gym e approfondisci in modo pratico il valore dell'EQ nella tua vita capendo la differenza tra conoscere e utilizzare l'Intelligenza Emotiva.

Comprendi in modo pratico come puoi usare l'EQ

Inizia il tuo EQ Gym!

Usa: EQ Gym Cap. 1-2

Ottieni: valore e uso dell'EQ

COACH

Step 2: Coaching 1:1 - Sessione 1

Approfondisci con un Coach Six Seconds come utilizzare l'Intelligenza Emotiva per raggiungere i tuoi obiettivi.

Lavora ai tuoi obiettivi con il supporto di un Coach Six Seconds.

Un Coach a te dedicato!

Usa: Coaching personale

Ottieni: Chiarisci i tuoi obiettivi

GYM

Step 3: Workbook EQ GYM Capitoli 3-4-5

Approfondisci ed esercitati con le tre aree di allenamento dell'EQ, utilizzandole per la tua crescita personale e per i tuoi obiettivi.

Fai pratica con le 3 aree dell'EQ. Lavora su di te e sui tuoi obiettivi.

Metti in pratica l'EQ

Usa: Modello Six Seconds

Ottieni: Allenare l'EQ

COACH

Step 4: Coaching 1:1 - Sessione 2

Monitora con il tuo Coach i progressi verso i tuoi obiettivi e approfondisci in che modo l'utilizzo del tuo EQ ti sta supportando nel raggiungerli.

Fai un check con il tuo Coach. Come va con l'EQ e i tuoi obiettivi?

Check con il Coach

Usa: Coaching personale

Ottieni: Check EQ&Obiettivi

GYM

Step 5: Workbook EQ GYM Capitolo 6

Cosa accadrebbe se integrassi l'EQ nella tua vita e ne facessi una pratica quotidiana? Cosa potresti raggiungere?

Lavora per far diventare l'Intelligenza Emotiva un'abitudine nella tua vita.

Integrare l'EQ

Usa: Action Plan

Ottieni: EQ come abitudine

COACH

Step 6: Coaching 1:1 - Sessione 3

Condividi il tuo Action Plan con il Coach e lavora con lui per ottimizzarlo e renderlo un potente strumento per integrare l'EQ nella tua vita.

Affina il tuo Action Plan e passa dalla pratica all'integrazione dell'EQ.

Finalizza il tuo Action Plan

Usa: Coaching personale

Ottieni: Strategia EQ

“Per me è stato aprire la porta di un grande castello per iniziare un bellissimo viaggio alla scoperta degli angoli più segreti e remoti di me. grazie!”

Partecipante Unlocking EQ

Unlocking EQ

Un corso unico nel suo genere – ideale per persone che desiderano integrare l'intelligenza emotiva (IE o EQ) nel lavoro e nella vita.

Allenerai la tua Intelligenza Emotiva con due aule virtual con un facilitatore, accesso alla piattaforma e-learning e con il SEI Assessment ricevendo un report one page di sintesi sulla tua Intelligenza Emotiva.

In questo corso potrai...

- Esplorare il Modello Six Seconds, un processo che ti consente di mettere in pratica l'intelligenza emotiva
- Ricevere il tuo profilo di sintesi sull'IE Unlocking EQ
- Approfondire le recenti ricerche sul cervello, sulle emozioni ed il loro impatto sulla performance.
- Chiarire la tua vision e definire obiettivi chiave per lo sviluppo dell'IE.
- Imparare ad usare le Carte TFA per introdurre l'EQ e per risolvere specifiche sfide.
- Accedere ai contenuti multimediali della piattaforma e-learning del Corso dove potrai approfondire la tua pratica dell'Intelligenza Emotiva con articoli, esercizi, video e altri strumenti

L'Intelligenza Emotiva è l'abilità di utilizzare le emozioni in modo efficace, ed è la base per avere una vita di successo. È inoltre una delle competenze top per il 21° secolo indicate dal World Economic Forum. Questo corso alimenta la tua abilità nello sviluppo di questa competenza chiave.

Unlocking EQ è il gradino iniziale per accedere ai diversi percorsi di certificazione di Six Seconds.

Vedi 6sec.org/certificazioni



Il Modello Six Seconds per attivare l'EQ mette il focus su tre aree:

Diventare più consapevole (notare ciò che fai) - Self Awareness.

Agire con più intenzionalità (fare ciò che intendi) - Self Management.

Essere diretto verso uno scopo (agire per una ragione) - Self Direction.

Il modello è allo stesso tempo semplice e solido. Facile da apprendere, pratico ed è mirato all'azione poiché utilizza un processo che consente di mettere in pratica il costrutto scientifico dell'intelligenza emotiva.

Ci sono otto competenze, allenabili e misurabili, che rendono il modello ancora più operativo. Esse saranno approfondite nel corso EQ Practitioner.

Un viaggio di scoperta, rientro a casa già con la mappa in mano per continuare a scoprire.
Un punto di lettura e di vista pervasivo, professionale e personale, dal quale non si torna più indietro!

Le emozioni sono dati di lettura preziosi...

Partecipante Unlocking EQ

EQ Gym + Sessioni Coaching online

Dopo il primo approccio con l'EQ è il momento di approfondirne la pratica e di applicarla nella tua vita quotidiana.

Utilizza per allenarti il workbook EQ Gym.

Approfondisci i tuoi obiettivi e come utilizzare l'EQ per raggiungerli con 3 sessioni di Coaching personale.

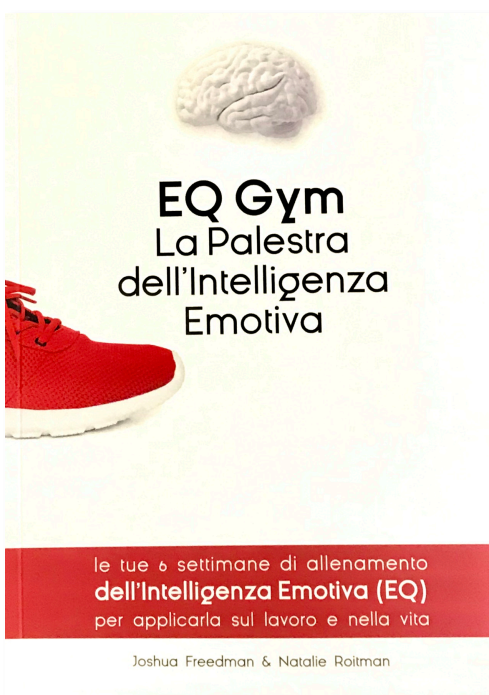
In questo percorso potrai...

- Allenare la tua Intelligenza Emotiva attraverso i 6 capitoli dell'EQ Gym.
- Scoprire come utilizzare il tuo EQ per la tua crescita personale.
- Lavorare su obiettivi concreti e situazioni pratiche in cui utilizzare l'EQ.
- Confrontarti con un Coach Six Seconds e monitorare i tuoi progressi.
- Passare da un approccio di breve ad uno di lungo periodo trasformando la tua Intelligenza Emotiva in qualcosa che ti accompagnerà a 360 gradi.
- Sviluppare il tuo Action Plan per mantenere la rotta verso i tuoi obiettivi.

Il Coaching personale ti consente di esplorare ed approfondire, favorendo nuove scoperte e intuizioni, che metterai al servizio del tuo percorso di crescita e perseguimento di obiettivi. Uno strumento fondamentale per rimanere focalizzati e aumentare la propria efficacia.

Allenare l'Intelligenza Emotiva ti consentirà di migliorare la tua performance in ambito personale, lavorativo e relazionale portandoti verso ad un maggiore benessere e ad una migliore qualità di vita.

Da dove vuoi iniziare? Cos'è prioritario per te in questo momento?



Inizia la tua Palestra settimanale con il workbook di Esercizi "EQ Gym", con tantissimi esercizi pratici appositamente ideati da Josh Freedman (CEO Six Seconds) e Natalie Roitman (RND Six Seconds - Grande Cina) per farti passare dal "conoscere" l'Intelligenza Emotiva a praticarla, fino ad integrarla nella tua vita.

Un viaggio per aumentare la tua consapevolezza, rafforzare la tua intenzionalità e capacità di scelta e rimanere sulla rotta per perseguire obiettivi importanti. Con l'Intelligenza Emotiva scoprirai come e quanto i tuoi risultati sono nelle tue mani.

Per registrarsi: 6sec.org/registrazione

Eventi in programma: <http://italia.6seconds.org/upcoming-events/>

Pricing: € 695,00+IVA

l'Unlocking EQ (8 ore Virtual con due aule virtual e eLearning di supporto) riconosce 10.7 CEEU di ICF

Per info: manuel.caviglia@6seconds.org

Il modulo UEQ è organizzabile anche nella formula in presenza di una giornata su richiesta.

Registrazione & Six Seconds

Six Seconds è una comunità globale per la pratica e la condivisione delle competenze EQ, scientifiche allenabili e misurabili. Lo facciamo per diffondere nel mondo nuove idee, connessione e un senso di scopo.

La ricerca mostra che la pratica dell'intelligenza emotiva migliora l'efficacia, il benessere, le relazioni e la qualità di vita. Per questo, la nostra vision è quella di arrivare ad un miliardo di persone che pratichino l'IE in tutto il mondo.


Fondata nel 1997, Six Seconds è la prima e più ampia organizzazione dedicata al 100% allo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Six Seconds ricerca e diffonde best practice al fine di generare valore tramite l'intelligenza emotiva. Nei nostri programmi di certificazione, coach, educatori, e leader apprendono questi efficaci strumenti e metodologie trasformando teorie scientifiche in qualcosa da applicare nella pratica.

Crediamo che il mondo possa essere migliore con un miliardo di persone che praticano le competenze dell'intelligenza emotiva.

Scopri di più:

italia.6seconds.org



**Non cercare la soluzione,
cerca l'Equilibrio.
Esso porterà alla soluzione.**

Swami Satchidananda

©Six Seconds, All Rights Reserved