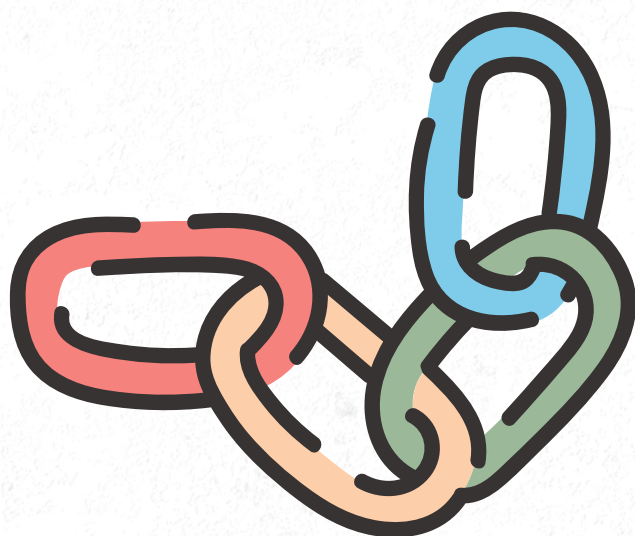


# PALESTRA RELAZIONALE

Programma e date



LADA COACHING  
[info@ladacoaching.it](mailto:info@ladacoaching.it)  
351 961 1943  
[www.ladacoaching.it](http://www.ladacoaching.it)



## **La gestione delle relazioni attraverso il Freiling**

Impareremo a gestire e costruire relazioni interpersonali basate su sincerità, rispetto e consapevolezza utilizzando il metodo del Freiling, sia in ambito personale che lavorativo

## **L'ascolto attivo**

Impareremo quali sono i principi dell'ascolto attivo e apprenderemo le tecniche per riconoscere i bisogni reciproci e le emozioni proprie e dell'interlocutore





## **Schemi e convinzioni limitanti: la gestione dei "Pendoli"**

Impareremo cosa sono i pendoli e come gestirli azionando strategie funzionali a rompere gli schemi limitanti e a liberare le nostre potenzialità

## **Sospendere il giudizio e allentare il controllo: i benefici che ne derivano**

Impareremo a esternarci sinceramente, a sospendere le aspettative e il giudizio, ad allentare il controllo per far fluire le cose in modo felice e soddisfacente



## **Gestione dell'imprevisto e algoritmo del beneficio**

Impareremo a trasformare le difficoltà in opportunità e ad acquisire padronanza delle nostre relazioni e della nostra realtà

## **Carico di Importanza e Potenziali superflui**

Impareremo a gestire l'importanza e a non assecondare ciò che genera un "potenziale superfluo", per evitare stress e per canalizzare la nostra energia in modo efficace



## La Fiduciosa Attesa

Impareremo ad alimentare la "fiduciosa attesa", uno stato mentale che favorisce il risultato relazionale desiderato e la giusta centratura con noi stessi

*E molto altro ancora*

**Ogni incontro prevede:**

*Esercitazioni pratiche in gruppo  
Piani di Azione individuali  
Dispense*

**COSTO**  
**35€ a incontro**

# DATE (scegli e prenota i tuoi slot)

## GENNAIO

Slot 1: martedì 20 gennaio ore 20:30-22:30

Slot 2: sabato 24 gennaio ore 10:00-12:00

## FEBBRAIO

Slot 1: martedì 24 febbraio ore 20:30-22:30

Slot 2: sabato 28 febbraio ore 10:00-12:00

## MARZO

Slot 1: martedì 24 marzo ore 20:30-22:30

Slot 2: sabato 28 marzo ore 10:00-12:00

## APRILE

Slot 1: martedì 14 aprile ore 20:30-22:30

Slot 2: sabato 18 aprile ore 10:00-12:00

## MAGGIO

Slot 1: martedì 19 maggio ore 20:30-22:30

Slot 2: sabato 23 maggio ore 10:00-12:00

## GIUGNO

Slot 1: martedì 16 giugno ore 20:30-22:30

Slot 2: giovedì 18 giugno ore 20:30-22:30

Slot 3: sabato 20 luglio ore 10:00-12:00

## LUGLIO

Slot 1: martedì 14 luglio ore 20:30-22:30

Slot 2: giovedì 16 luglio ore 20:30-22:30