

PIANO DI STUDI

MASTER IN INTELLIGENZA EMOTIVA



MASTER IN INTELLIGENZA EMOTIVA

Formazione alle tecniche di crescita personale del Metodo Autobiografico Creativo per l'intelligenza emotiva, basata su tre livelli crescenti di expertise, online, blending (online in asincrono e aula virtuale in diretta) e in presenza, per accrescere le competenze emotive, relazionali e sociali.

Il **Master in Intelligenza Emotiva** della Scuola di Intelligenza Emotiva è un **corso di alta formazione privato**, di **durata annuale**, aperto ad una platea eterogenea di partecipanti, erogato da Artedo Network, ente di formazione accreditato al Miur (per la formazione e l'aggiornamento del personale della scuola), che rilascia **competenze pratiche** spendibili in ambito personale e professionale.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

L'Intelligenza Emotiva è la competenza di vita che permette alle persone di capire meglio se stesse per poter capire meglio le altre e di interagire con esse per facilitare il raggiungimento di traguardi in tutti gli ambiti della vita, da quella personale a quella professionale.

Dal punto di vista teorico, essa può essere considerata come la somma di altre due forme di intelligenza:

- quella **intrapersonale**, basata sul riconoscimento e sulla comprensione delle emozioni per la gestione di sé, e
- quella **interpersonale**, che si fonda sulla comprensione del ruolo sociale esercitato dall'individuo e sulla gestione dei rapporti con gli altri.

Al centro del discorso di questa Scienza del Sé ci sono, com'è giusto che sia, le **emozioni**.

Spesso, infatti, i nodi che impediscono il raggiungimento della felicità e del successo e che non lasciano emergere il **talento** si nascondono nelle pieghe della storia personale, che è principalmente emotiva.

Quando, ad esempio, l'individuo fornisce la propria interpretazione degli accadimenti, perdendo il distacco che serve all'analisi oggettiva dei fatti della vita e delle relazioni, adatta, di fatto, la realtà alle sue necessità e ai suoi **bisogni** oppure entra in **conflitto** con essa. In questi casi, è come le emozioni si fossero bloccate nel corpo e cristallizzate: le conseguenze sono

- il **malessere**, che si riflette sulla qualità delle relazioni, e
- l'**inefficacia** nello svolgimento dei compiti abituali.

Si tratta di indicatori che fanno riflettere l'individuo sul fatto che l'**armonia** con le emozioni apprese ed esperite nel corso della vita si è interrotta e che serve ripristinare la giusta vicinanza soprattutto con l'emozione di fondo, il filtro principale attraverso cui si osserva il mondo, le persone che lo abitano e i fatti che vi accadono all'interno.

Gli individui sentono, allora, che il modo di raccontare le cose a se stessi e di raccontare di se stessi agli altri è obsoleto e superato. E che servono nuovi codici e nuove verità.

Da qui parte il percorso di ricerca, conoscenza di sé e consapevolezza che definiamo **crescita personale**.



OBIETTIVI

Obiettivo principale del Master in Intelligenza Emotiva è **padroneggiare le tecniche** impiegate per perseguire con gli utenti i medesimi obiettivi raggiunti dal partecipante attraverso la sperimentazione in prima persona, ovvero:

- riconoscere, comprendere, esprimere e gestire le emozioni;
- ripulire i pensieri dalle tossine emozionali;
- creare un dialogo più efficace con se stessi;
- accrescere la consapevolezza di sé e del proprio potenziale;
- capirsi meglio;
- accrescere autostima, fiducia e motivazione;
- comunicare efficacemente;
- affinare le competenze sociali e relazionali;
- risolvere e prevenire i conflitti;
- migliorare il rapporto con la creatività;
- elevare e mantenere più a lungo attenzione e concentrazione;
- vincere lo stress e stare bene.

Il Master ha, inoltre, l'obiettivo di fornire al partecipante, nel lavoro con i singoli e con i gruppi nei diversi contesti (famiglia, relazioni amicali, pubblica amministrazione, associazionismo, scuola, impresa, sport), competenze utili a

- incoraggiare la crescita personale degli individui;
- promuovere ascolto attivo ed empatia;
- elevare la qualità degli apprendimenti;
- aiutare i singoli a scoprire la leadership di sé per far emergere il talento;
- dirimere i conflitti e ottimizzare il clima relazionale all'interno delle organizzazioni, agendo sui valori e sulla fiducia;
- facilitare la partecipazione, la condivisione e la collaborazione in gruppo;
- promuovere nei gruppi un modello di leadership emotiva;
- armonizzare il lavoro di squadra;
- accrescere coesione, senso di appartenenza, equilibrio operativo e rendimento dei team;
- negoziare con successo;
- mantenere in allenamento creatività e spirito di inventiva per risolvere i problemi.

FINALITÀ

Il Master in Intelligenza Emotiva ha la finalità di **formare** esperti capaci di comprendere, sostenere e indirizzare le emozioni degli utenti e le dinamiche relazionali verso il benessere e il successo in tutti i campi della vita, in famiglia, nelle relazioni interpersonali, a scuola, nello sport, nel mondo associativo e nello sport, attraverso il coinvolgimento diretto in attività pratiche basate sulle tecniche artistiche e narrative del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva.

IL METODO

L'impianto formativo del Master è improntato alle tecniche artistiche e narrative del **Metodo Autobiografico Creativo** per l'Intelligenza Emotiva di Stefano Centonze, basato sulla pratica creativa spontanea, quale messa in forma di tasselli di storia personale per la consapevolezza di sé.

Narrare di sé e prendere contatto con le esperienze di vita passata porta, infatti, alla luce le emozioni e i sentimenti legati ai vissuti, permette di prendere familiarità con essi, di dialogarci usando i loro codici espressivi, di valorizzarli e perfino di riqualificarli. Tale vertice d'osservazione permette di sovrascrivere i ricordi e di leggere in chiave differente la storia personale, specie i momenti che limitano la piena espressione di sé. In questo senso, il Metodo Autobiografico Creativo è uno strumento privilegiato di crescita personale, perché guida l'individuo alla scoperta del proprio potenziale e del potenziale altrui.

UN MASTER, TRE LIVELLI DI EXPERTISE

Per il raggiungimento delle finalità e degli obiettivi espressi, il **Master in Intelligenza Emotiva** si articola in **tre percorsi modulari**, per altrettanti livelli crescenti di **expertise**.

Percorso "Facilitatore" da 200 ore, articolato in 10 masterclass tematiche, una per ciascuna delle dieci competenze in uscita, interamente online asincrono, disponibile in qualsiasi momento e a vita, composto da materiale video, sia teorico che pratico, e da ebook monografici.



Percorso "FACILITATORE" in
INTELLIGENZA EMOTIVA

200 ore



Percorso "COACH" in
INTELLIGENZA EMOTIVA

300 ore

Percorso "Coach" da 300 ore, in modalità blending (online asincrono e live zoom) composto dall'intero percorso "Facilitatore" a cui si aggiungono 10 sessioni di coaching in diretta della durata di un'ora cadauna con un tutor/coach della Scuola di Intelligenza Emotiva (una sessione per ciascuna masterclass tematica per la verifica degli apprendimenti e la discussione delle esercitazioni), e 5 dirette web bimestrali in un anno (di domenica mattina, dalle 9:00 alle 13:00) con il docente direttore del Master, incentrate sull'insegnamento delle tecniche del metodo autobiografico creativo per l'intelligenza emotiva.

Percorso "Formatore" da 400 ore, in modalità blending (online asincrono, live zoom e presenza fisica) composto dall'intero percorso "Coach" a cui si aggiungono 3 weekend formativi nazionali (facoltativi) ed un weekend estivo (nel mese di luglio), tutti in presenza fisica, per apprendere tecniche e strumenti direttamente dal fondatore del metodo autobiografico creativo per l'intelligenza emotiva, nonché direttore del Master.



Percorso "FORMATORE" in
INTELLIGENZA EMOTIVA

400 ore

COMPETENZE IN USCITA

Il decalogo delle competenze erogate dal Master in Intelligenza Emotiva

Al completamento del Master, il partecipante avrà sviluppato, in sintesi, la capacità di padroneggiare le tecniche apprese per:

1. riconoscere, comprendere, esprimere, gestire e sfruttare le emozioni;
2. mantenere l'attenzione sugli avvenimenti e sulle sfide, migliorando focalizzazione e concentrazione;
3. ascoltare attivamente ed empatizzare con gli altri;
4. sviluppare pensiero divergente, creatività e capacità di problem solving, sviluppando la capacità di vedere oltre le apparenze;
5. comunicare in maniera congrua ed efficace;
6. gestire le emozioni disfunzionali, le tensioni e lo stress in maniera sana e costruttiva;
7. agire con gli utenti in maniera funzionale ai loro bisogni di crescita personale;
8. creare un clima relazionale positivo all'interno delle organizzazioni e armonizzare il lavoro di gruppo;
9. motivare e infondere fiducia;
10. accrescere l'autostima e coltivare il talento.



DURATA

Quanto dura il Master in Intelligenza Emotiva

La durata del Master in Intelligenza Emotiva è di un anno dalla data d'iscrizione.



DESTINATARI

A chi si rivolge il Master in Intelligenza Emotiva

Il Master in Intelligenza Emotiva è rivolto a insegnanti, educatori, pedagogisti, psicologi, dirigenti, manager, operatori olistici, sociali, della salute e del benessere, genitori, coach, arti terapeuti, conduttori di gruppi, animatori sociali, allenatori sportivi, individui interessati a formarsi come esperti della crescita personale, facilitatori, coach e formatori.

TITOLO RILASCIATO

In base al livello di expertise prescelto

Al termine del percorso, il titolo rilasciato da Artedo Network, ente formativo accreditato al Miur proprietario della Scuola di Intelligenza Emotiva, è **Master in Intelligenza Emotiva**, con la specifica del percorso svolto e del corrispondente monte orario in relazione al livello di expertise prescelto.

IL METODO

L'impianto formativo del Master è improntato alle tecniche artistiche e narrative del **Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva di Stefano Centonze**, basato sulla pratica creativa spontanea, quale messa in forma di tasselli di storia personale per la consapevolezza di sé.



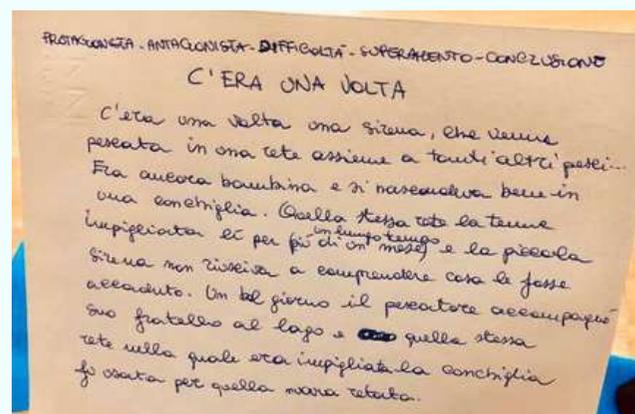
Narrare di sé e prendere contatto con le esperienze di vita passata porta alla luce le emozioni e i sentimenti legati ai vissuti, permette di prendere familiarità con essi, di dialogarci usando i loro codici espressivi, di valorizzarli e perfino di riqualificarli. Tale vertice d'osservazione permette di sovrascrivere i ricordi e di leggere in chiave differente la storia personale, specie i momenti che limitano la piena espressione di sé.

In questo senso, il **Metodo Autobiografico Creativo** è uno strumento privilegiato di crescita personale, perché guida l'individuo alla scoperta del proprio potenziale e del potenziale altrui.

L'arte è pratica indispensabile per riconoscere e regolare le emozioni e rappresenta la chiave di volta per autodefinirsi e autodeterminarsi, accrescendo l'intelligenza emotiva,

Ogni esperienza creativa, che sia arte figurativa, musica, movimento corporeo, danza, scrittura, possiede il dono di trasferire le emozioni dall'interno all'esterno della persona, e di vederle in azione.

In questo senso, riappropriarsi del messaggio intrinseco, grazie all'esperienza sensoriale ed emotiva, accompagna la persona verso l'approfondimento della conoscenza di sé.



IL FORMATORE



Stefano Centonze, Formatore, Laureato in Scienze della Formazione e dell'Educazione (con indirizzo Esperti della Formazione) e titolare di Master in Tecniche di Analisi della Persona. Arti Terapeuta Certificato ISO 17024, Docente Universitario a contratto con e-Campus, ideatore e formatore della Scuola di Intelligenza Emotiva con il Metodo Autobiografico Creativo, Fondatore e Presidente del Network Artedo, Ente di Formazione accreditato al MIUR per la formazione e l'aggiornamento del personale della scuola, editore, autore di numerosi testi, studioso e ricercatore sui temi della creatività, dell'intelligenza emotiva e della crescita personale. Ha collaborato alla stesura della Proposta di Legge n. 2782 del 13 Novembre 2020, *Disposizioni in materia di insegnamento sperimentale di educazione all'intelligenza emotiva nelle scuole di ogni ordine e grado*.

UN MASTER, TRE LIVELLI DI EXPERTISE

Per il raggiungimento delle finalità e degli obiettivi espressi, il **Master in Intelligenza Emotiva** si articola in **tre percorsi modulari**, per altrettanti livelli crescenti di **expertise**.

Percorso “Facilitatore” da 200 ore, articolato in **10 masterclass tematiche**, interamente online asincrono, disponibile in qualsiasi momento e senza alcuna scadenza, composto da materiale video, sia teorico che pratico, e da ebook monografici.



Percorso “**FACILITATORE**” in
INTELLIGENZA EMOTIVA

200 ore



Percorso “**COACH**” in
INTELLIGENZA EMOTIVA

300 ore

Percorso “Coach” da 300 ore, in modalità blending (online asincrono e live zoom) composto dall'intero percorso “**Facilitatore**” a cui si aggiungono **10 sessioni di coaching in diretta** della durata di un'ora cadauna con un tutor/coach della Scuola di Intelligenza Emotiva (una sessione per ciascuna masterclass tematica per la verifica degli apprendimenti e la discussione delle esercitazioni), e **5 dirette web** bimestrali in un anno (di domenica mattina, dalle 9:00 alle 13:00) con il docente direttore del Master, incentrate sull'insegnamento delle tecniche del metodo autobiografico creativo per l'intelligenza emotiva.

Percorso “Formatore” da 400 ore, in modalità blending (online asincrono, live zoom e presenza fisica) composto dall'intero percorso “**Coach**” a cui si aggiungono **3 weekend formativi nazionali** (facoltativi) ed un **weekend estivo** (nel mese di luglio), tutti in presenza fisica, per apprendere tecniche e strumenti direttamente dal fondatore del metodo autobiografico creativo per l'intelligenza emotiva, nonché direttore del Master.



Percorso “**FORMATORE**” in
INTELLIGENZA EMOTIVA

400 ore

INTELLIGENZA EMOTIVA: RICONOSCERE E CAPIRE LE EMOZIONI

Impara a riconoscere e a gestire in modo responsabile le tue emozioni, per comprendere meglio quelle degli altri e migliorare le tue relazioni.



Intelligenza emotiva: riconoscere e comprendere le emozioni

L'intelligenza emotiva è una delle competenze di vita più richieste nelle relazioni e nel mondo del lavoro, perché guida le scelte e i comportamenti. È quella competenza che viene anche definita come la scienza dell'eccellenza, quella che permette alle persone di vivere in pace con se stesse, gestendo opportunamente gli stati d'animo, e con le altre, ascoltandole ed entrando in relazione empatica, per esprimere tutto il pieno potenziale e portare le relazioni al successo. L'espressione artistica, che per brevità chiamiamo creatività, è lo strumento elettivo per sviluppare o potenziare tale fondamentale competenza di vita. È la creatività, infatti, che facilita la presa di consapevolezza delle emozioni che orientano l'agire e gli atteggiamenti verso le cose del mondo, la scoperta e l'emersione.

Attraverso le attività pratiche del Metodo Autobiografico Creativo, svolte in forma di gioco, dunque, prendere contatto con se stessi è più immediato e tollerabile. Questa consapevolezza, che si esprime con la capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo responsabile le proprie emozioni, plasma l'intelligenza intrapersonale che, subito dopo, diventa il mezzo per approdare alla consapevolezza sociale e alla gestione ottimale delle relazioni con gli altri che caratterizza l'intelligenza interpersonale. È in quest'ultima fase che incontriamo l'empatia, competenza con cui si confrontano quotidianamente, ad esempio, la scuola, da una parte, che professa l'ascolto e l'educazione emozionale, e le aziende, dall'altra, che cercano di vedere le cose dal punto di vista dei propri clienti per comprenderne bisogni e desideri, profilandone inclinazioni, passioni, gusti e abitudini, ed offrire loro la migliore esperienza possibile, sia in termini di relazione che di prodotto.

Il fascino della narrazione di sé attraverso le tecniche artistiche del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva completa le attività specifiche previste per questa masterclass, organicamente inserite nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale della masterclass.

Alla masterclass è associato l'eBook *Emozioni e loro espressione mimica* di Stefano Centonze.

ATTENZIONE E INTELLIGENZA EMOTIVA

Potenzia le tue capacità attentive, elimina le distrazioni e recupera la progettualità per raggiungere i tuoi obiettivi.



Essere attenti significa tendere verso qualcosa o qualcuno. Cioè, sul piano strettamente etimologico, l'atto di prestare attenzione indica la capacità di volgere l'animo verso qualcosa. Siamo, dunque, in una dimensione che va ben oltre le capacità intellettive. L'attenzione nasce in una parte molto più profonda di noi, l'animo, e comporta movimento, tensione, focalizzazione verso un oggetto, una meta verso cui vengono convogliate energie e azioni.

Per la psicologia, è una capacità mentale e cognitiva che si rivela fondamentale ogni volta che, nel corso della vita, siamo chiamati allo svolgimento di qualsiasi compito.

In questo momento, tuttavia, tendere solo verso qualcosa o qualcuno è difficile. Così, finiamo per tendere, per essere proiettati contemporaneamente verso più cose, finendo per disperdere la nostra attenzione. La moltiplicazione delle notizie, la grande quantità di stimolazioni sensoriali a cui veniamo esposti, lo stress e i conflitti emozionali (per citare le principali causa di perdita d'attenzione) incoraggiano la fretta, la disattenzione, la dispersione e, parallelamente, nuocciono gravemente al nostro rapporto con noi stessi, con la semplicità, con le piccole cose, con gli altri. La conseguenza è l'isolamento relazionale e, sul piano professionale, la distrazione dello sguardo dai traguardi.

Ritornare a se stessi, riprendersi il tempo e lo spazio personale, con consapevolezza, ritrovarsi nel presente delle relazioni e nella progettualità diventa, allora, un ponte verso il benessere e la felicità. Poiché, infatti, non esiste attenzione (tensione verso l'esterno) senza in-tenzione (tensione verso l'interno), occorre fare pratica di presenza nella realtà, soffermandosi ad osservare e ascoltare il mondo dentro di sé, come accade nella pratica artistica del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva, organicamente inserita nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale della masterclass.

Alla masterclass è associato l'eBook *L'attenzione* di Stefano Centonze.

EMPATIA E INTELLIGENZA EMOTIVA NELLE RELAZIONI SOCIALI

Migliora la qualità delle tue relazioni, in famiglia e sul lavoro, entrando in sintonia con le persone che ti circondano.



L'empatia è la base delle relazioni umane. È la capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona, non vivendone le stesse esperienze ma riuscendo a sintonizzarsi su un livello profondo di comprensione e partecipazione.

Ma cos'è nella pratica quotidiana questa capacità umana e, soprattutto, come possiamo ampliarla per farne uno strumento utile alle nostre relazioni?

L'empatia è una dote comune a tutti ma, in assenza di esercizio, può finire per atrofizzarsi e peggiorare le sue prestazioni. È quello che accade alla persone individualiste, che non riescono ad entrare in sintonia con se stesse, con le proprie emozioni profonde e, conseguentemente, neanche con gli altri. L'allenamento più adatto a migliorare le capacità empatiche è la pratica artistica, l'esercizio di creatività, che incoraggia la presa di contatto con le emozioni, permette di ascoltare i pensieri e i sentimenti e consente di metterli in relazione con una parte più espressiva di noi, quella legata alle esperienze del corpo, per diventare capaci di comprendere su di un piano mentale, fisico e psichico, le esperienze che viviamo in rapporto a noi stessi e agli altri.

Quando siamo nella posizione di ascolto, cercando di comprendere cosa accade a noi e agli altri mentre interagiamo, se utilizziamo solo le facoltà mentali, è come se lasciassimo indietro una parte fondamentale della comprensione: il nostro sentire, che non è legato solo al pensiero ma è funzione anche del corpo, dei sensi tutti, che possono essere orientati verso l'altro e verso le dinamiche poste a fondamento dell'incontro e dello scambio.

Con la pratica e l'esempio dei linguaggi analogici del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva, organicamente inseriti nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale della masterclass online, diventa possibile fare esperienza di empatia, grazie alle tecniche artistiche e narrative che danno forma a ciò che si muove nel profondo e nelle interazioni mediate dalle emozioni.

Alla masterclass è associato l'eBook *L'empatia* di Stefano Centonze.

EMOZIONI, PENSIERO DIVERGENTE E PROBLEM SOLVING CREATIVO

Sviluppa le tue capacità di problem solving e di vedere oltre per superare gli ostacoli e raggiungere i tuoi obiettivi.



Il pensiero divergente, spiega lo psicologo statunitense Joy Paul Guilford, è la capacità di produrre una gamma di possibili soluzioni ad un dato problema. Soluzioni che possono scaturire solo da un accesso alle risorse creative della mente, in linea con l'idea di Einstein, secondo cui "i problemi non possono essere risolti allo stesso livello di conoscenza che li ha creati".

Pensare in maniera divergente per affrontare e risolvere i problemi della quotidianità, modificando l'approccio alle sfide è il tema di questa masterclass online. Per il World Economic Forum, peraltro, il complex problem solving, la capacità di risolvere problemi complessi, è la competenza più alta e importante per l'inserimento nel mondo del lavoro.

La creatività e le tecniche narrative sono dei mezzi privilegiati per sviluppare capacità critica e visione dell'oltre. Lo spirito creativo aiuta a mettere in discussione, decodificare e reinterpretare la realtà con la curiosità e il senso critico di chi possiede gli strumenti per collegare conoscenze, pensieri, informazioni ed emozioni e per osservare le cose da diverse posizioni percettive.

Imparare a pensare in una maniera creativa, innovativa, divergente ed efficace vuol dire imparare a mettere in relazione i due livelli dell'esperienza: le facoltà mentali e le emozioni, dando a queste ultime un posto in prima fila, fidandoci di ciò che sentiamo e lasciandoci indirizzare dall'unione delle due. Valutare preventivamente le ricadute delle decisioni assunte sulle emozioni, sia personali che su quelle degli altri, è, infatti, un fattore chiave dell'intelligenza emotiva, prodromico nella ricerca delle soluzioni. Mentre la creatività guida il modo non convenzionale, innovativo e anticonformista di approcciare le cose della vita, tipico del pensiero laterale o divergente.

Le attività pratiche del Metodo Autobiografico Creativo e gli esempi sul pensiero divergente proposti, organicamente inseriti nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale della masterclass online, stimolano la riflessione circa le reazioni in condizioni di precarietà emotiva per rinegoziare con se stessi i modi di pensare e per non fermarsi alle apparenze.

Alla masterclass sono associati due eBook: *Vedere oltre* e *Il problem solving creativo* di Stefano Centonze.

COMUNICARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA

Impara a comunicare in modo assertivo e ad affrontare i conflitti in modo efficace.



La comunicazione è un processo a cui non possiamo sottrarci e che abbiamo il dovere morale di curare con molta attenzione. Perché comunicare è, soprattutto, inviare e ricevere emozioni di cui spesso manca la consapevolezza. E questo accade sia attraverso le parole e il loro significato ma anche e soprattutto attraverso tutti i segnali para-verbali e non verbali, come le espressioni facciali, il timbro di voce, la velocità dell'eloquio, gli atteggiamenti fisici, gli sguardi, che sono implicati nello scambio con gli altri. Così, le relazioni si chiudono per qualcosa che non viene detta o che viene detta al momento e nel modo sbagliato. O che sarebbe stato meglio non dire. Tuttavia, è esperienza comune che i sentimenti degli altri vengano trascurati o calpestati, quando si comunica senza filtri. Per questo alla base dell'aggressività e della violenza c'è sempre un problema di comunicazione: le relazioni, e questo è un fatto inconfutabile, vivono (o muoiono) di comunicazione.

Le regole della buona comunicazione spiegano che, per avere relazioni felici, bisogna sapersi esprimere, in ogni situazione e con qualunque interlocutore, in modo chiaro e coerente con le emozioni esperite e con gli stati d'animo che verranno suscitati dalla modalità di interagire. Così, quando le parole e i gesti trasportano rabbia, ingenerano paura e dolore e danneggiano le relazioni; quando trasportano amore, producono ascolto, vicinanza, fiducia e creano unione.

Per questo serve grande intelligenza emotiva per preservare la dignità degli interlocutori e per comunicare bene. Con la pratica e l'esempio dei linguaggi analogici del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva, organicamente inseriti nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale della masterclass online, diventa possibile accrescere la consapevolezza delle emozioni che vengono scambiate nel processo comunicativo, grazie alle tecniche artistiche e narrative che danno forma a ciò che si muove nel mondo interiore e che diventa comunicazione di senso nelle interazioni interpersonali.

Alla masterclass è associato l'eBook *Nel segno della parola* di Stefano Centonze e Pietro Salvatore Reina.

INTELLIGENZA EMOTIVA PER LA GESTIONE DEI PENSIERI NEGATIVI

Potenzia le tue capacità attentive, elimina le distrazioni e recupera la progettualità per raggiungere i tuoi obiettivi.



Delle nostre esperienze quotidiane tratteniamo, prevalentemente, due tipi di informazioni: una memoria narrativa legata agli eventi e il ricordo, il residuo emotivo delle esperienze che viviamo.

La memoria narrativa tende nel tempo a modificarsi, perché talvolta gli episodi che in essa sono impressi sbiadiscono e finiscono nel dimenticatoio. I residui emotivi, i ricordi (dal latino *cor*, letteralmente riportare al cuore) sedimentati dentro di noi, si ancorano, invece, ai correlativi emozionali degli accadimenti, ad una memoria più profonda e meno esprimibile e, sebbene non coscienti e non razionalizzati, tendono a guidare le nostre scelte ed il nostro approccio al mondo. Accade allora che, quando i residui emotivi sono legati ad esperienze potenzialmente negative o, comunque, non comprensibili e digeribili dall'individuo, le emozioni che questi generano nel qui ed ora della nostra vita risultano essere tossiche e nocive, poiché la parte più negativa e non elaborata di questi vissuti diventa un bussola a cui facciamo riferimento per orientarci nel presente. Gestire queste emozioni negative, tossiche, significa non solo imparare a riconoscerle e favorirne l'integrazione e il superamento, ma vuol dire anche avere l'occasione di un grande apprendimento sul funzionamento personale e su come disporsi, dall'alto del nuovo vertice di osservazione di sé che offre la consapevolezza emotiva, per neutralizzare il nemico interiore, l'antieroe, il clandestino a bordo, l'antagonista che vorrebbe risucchiarci nell'ombra. Risulta, infatti, più empatico, più capace di sintonizzazione affettiva con se stesso e con gli altri chi abbia imparato a vedere questi aspetti delle emozioni dapprima in sé. Perché l'atto di vedere, di mettere in forma ed elaborare è già di per sé trasformare e arricchire l'esperienza, dare spessore e acquisire competenze basilari nei processi sociali, emotivi e relazionali. Con la pratica della scrittura creativa e l'esempio dei linguaggi analogici del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva, basati sull'espressione artistica, diventa possibile accrescere l'autoconsapevolezza, individuare e isolare le aree di inefficacia e trovare le giuste soluzioni per la vita.

Alla masterclass online è associato l'eBook *Il dialogo con l'Ombra* di Stefano Centonze.

INTELLIGENZA EMOTIVA, CREATIVITA' E CRESCITA PERSONALE

Impara a riconoscere e a gestire in modo responsabile le tue emozioni, per comprendere meglio quelle degli altri e migliorare le tue relazioni.



Vivere con intelligenza emotiva significa risolvere i conflitti con se stessi e aspirare alla legittima felicità. Cioè, integrare le parti più impervie della personalità, quelle che nel Metodo Autobiografico Creativo vengono comprese nella definizione di nemico a bordo della nave della nostra vita, smascherando il quale è possibile approdare alla maturità mera, come massimo punto evolutivo del processo di crescita personale. Come dire che, molto spesso, tra noi e la massima espressione della nostra efficacia, si creano barriere invisibili a cui il processo artistico assegna una forma visibile e che la psicologia chiama Ombra.

Il concetto di ombra, a bene vedere, che viene spesso fatto coincidere con gli aspetti più bui, velati, inconoscibili e finanche perturbanti della nostra esperienza emotiva ed inconscia, è associato da Jung al potenziale inespresso. Ecco che, allora, l'ombra può trasformarsi in una zona molto più vitale, creativa e ricca della nostra psiche di quanto si possa credere.

Nei fatti autobiografici della storia di ognuno ritroviamo sempre dei tratti caratteriali definibili come lati-ombra, elementi-ombra, nascosti nelle emozioni dei vissuti più sofferti, più o meno consapevoli, che tarpano le ali. Quando l'espressione artistica fa emergere con vigore questi aspetti, come nelle attività pratiche del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva previste all'interno di questa masterclass online, alla persona desiderosa di evolvere se stessa è concessa l'enorme opportunità di ammettere e integrare tali aspetti, imparando da essi per proiettarsi in avanti.

Nasce da questo incontro, mediato dal terzo che chiamiamo espressione artistica, un dialogo interiore che apre allo svelamento e alla scoperta di risorse impensate. La resilienza, come capacità di far fronte ad eventi difficili e di riorganizzare positivamente la propria vita, trasformando le fragilità in punti di forza, ricostruendosi e restando sensibili e sintonizzati con ciò che accade, è una di queste risorse inesprese.

Alla masterclass online è associato l'eBook *Creatività e Intelligenza Emotiva* di Stefano Centonze.

INTELLIGENZA EMOTIVA PER ARMONIZZARE IL LAVORO DI GRUPPO

Potenzia le tue capacità attentive, elimina le distrazioni e recupera la progettualità per raggiungere i tuoi obiettivi.



La masterclass ha l'obiettivo di sviluppare la capacità delle persone di stare insieme e collaborare in vista di un obiettivo comune. In molti casi, infatti, gli ambienti di lavoro sono molto competitivi. Ma la competizione, quando non è sana, produce distanza e alimenta spirito di rivalità, risentimenti e invidie che si traducono in fallimenti collettivi, se le persone hanno difficoltà a stare in armonia tra loro.

Chi è orientato al compito persegue valori alti, connessi alla vita emozionale che le attività del Metodo Autobiografico Creativo aiutano a far emergere, e condivide il senso di appartenenza alla squadra o al progetto di lavoro. Persone così caratterizzano le organizzazioni emotivamente intelligenti: sono persone che entrano facilmente nello stato flusso e si scoprono infaticabili, entusiaste, sempre pronte ad aiutare gli altri, creative, autonome e alimentate dalle emozioni che pregustano ad immaginare il raggiungimento dei propri obiettivi che coincidono con quelli del team.

Il compito di assicurare questo clima di armonia nel gruppo di lavoro è del leader emotivo che non è necessariamente il capo dell'organizzazione, anche se i due ruoli spesso coincidono. Chiunque può esserlo, nell'interesse personale e della squadra, se matura l'autoconsapevolezza, ciò a cui tendono le attività pratiche del Metodo Autobiografico Creativo previste per questa masterclass online. In proposito,

Alla masterclass online è associato l'eBook *Lavorare con Intelligenza Emotiva* di Stefano Centonze e Fernando De Ramundo.

INTELLIGENZA EMOTIVA, MOTIVAZIONE E FIDUCIA

Impara a riconoscere e a gestire in modo responsabile le tue emozioni, per comprendere meglio quelle degli altri e migliorare le tue relazioni.



Le motivazioni sono le leve emotive dell'agire in ragione dei valori che ci animano, radicati nella nostra storia personale, e che si traducono nell'aspettativa del piacere che pregustiamo quando pensiamo a come ci sentiremo una volta che avremo raggiunto i nostri scopi, in linea con i principi ispiratori. Ognuno, quindi, esprime motivazioni personali, organizzate gerarchicamente sulla base dell'intensità delle emozioni che vengono investite in ciascuna di esse.

Motivarsi presuppone fiducia nelle proprie capacità, significa sentire di possedere i requisiti per riuscire. Oggi, tuttavia, motivarsi, nutrire la fiducia e perseverare è più difficile per via del modo in cui le persone vivono il personale rapporto con il tempo per portare a termine gli impegni e vederne i risultati. Serve imparare a rallentare per ritrovare la pienezza, il talento, la voglia di fare, per continuare a credere nei progetti e tornare a fidarsi di sé. Ciò a cui assolve la pratica artistica del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva la quale, proponendo un faccia a faccia tra la persona e la sua storia di vita, la aiuta ad impossessarsi nuovamente di vissuti ed emozioni che ne determinano il sistema di valori, innescando nuovamente il circolo virtuoso di motivazione e fiducia. In definitiva, la matrice comune alle due dimensioni, che viaggiano a stretto contatto, influenzandosi vicendevolmente, è, come sempre, la storia personale, la cui consapevolezza aiuta a capire i perché dei successi e degli insuccessi e a scegliere le nuove strade da seguire. Solo così c'è vera crescita personale. In questa masterclass online, attraverso le attività artistiche e narrative del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva, i partecipanti lavoreranno sullo svelamento creativo, lungo il cammino di vita, che porta alla luce della consapevolezza i fattori che determinano azioni e comportamenti.

Alla masterclass online è associato l'eBook *La fiducia intelligente* di Stefano Centonze.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA, L'AUTOSTIMA E IL TALENTO

Potenzia le tue capacità attentive, elimina le distrazioni e recupera la progettualità per raggiungere i tuoi obiettivi.



Avere autostima significa, innanzitutto, aver fiducia in se stessi, nei propri mezzi e nei propri talenti. Persone con buon livello di autostima appaiono armoniche, perché sostenute da un'immagine reale di sé che coincide con quella ideale e desiderata. Parlare di autostima vuol dire, dunque, rivolgersi ad una dimensione complessa dell'autopercezione.

Alla formazione dell'autostima concorrono numerosi fattori tra cui: le esperienze vissute in età infantile nella relazione con le figure primarie, le esperienze scolastiche, lavorative, relazionali e i tratti caratteriali che facilmente diventano limiti o punti di forza. Persone con bassa autostima, ad esempio, permeabili ai giudizi altrui, sono facilmente riconoscibili dalle più comuni reazioni ai fattori di stress: reazioni di immotivata autocolpevolizzazione o, all'opposto, di disarmonica aggressività.

Il primo passo verso una nuova percezione di sé ed un miglioramento dell'autostima è imparare a osservarsi meglio, riconoscere le sovrastrutture che nel tempo si sono consolidate, proiettando internamente e all'esterno un'immagine limitata di sé.

La creatività, agevolando il dialogo interiore e l'incontro con se stessi, può aiutare a riqualificare l'immagine che ognuno ha di se stesso. In questo senso, le attività artistiche e narrative del Metodo Autobiografico Creativo per l'Intelligenza Emotiva inserite in questa masterclass online, organicamente inserite nella cornice teorica che tratta, attraverso le videolezioni, il tema centrale del percorso di crescita personale, sono strutturate per agevolare l'incontro con le emozioni e il dialogo con sé per il recupero del benessere personale e dell'armonia.

Alla masterclass online sono associati due eBook: *L'autostima* e *Il talento nascosto* di Stefano Centonze.

PERCORSO "COACH"

Il percorso "Coach" aggiunge, alle 10 Masterclass:

10 SESSIONI DI COACHING INDIVIDUALE
IN DIRETTA DELLA DURATA DI UN'ORA CADAUNA
CON UN TUTOR/COACH DELLA SCUOLA DI INTELLIGENZA EMOTIVA



5 DIRETTE WEB
CON IL DOCENTE DIRETTORE DEL MASTER,
INCENTRATE SULL'INSEGNAMENTO DELLE
TECNICHE DEL METODO AUTOBIOGRAFICO
CREATIVO PER L'INTELLIGENZA EMOTIVA

PERCORSO "FORMATORE"

Il percorso "Formatore" aggiunge al percorso "Coach":

3 WEEKEND FORMATIVI NAZIONALI IN PRESENZA
DA SVOLGERSI IN 3 CITTA' ITALIANE
(FACOLTATIVI)



1 WEEKEND A LECCE
PER APPRENDERE TECNICHE E STRUMENTI
DIRETTAMENTE DAL FONDATORE DEL
METODO AUTOBIOGRAFICO CREATIVO PER
L'INTELLIGENZA EMOTIVA
(NEL MESE DI LUGLIO)

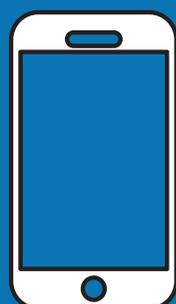
CONTATTI



www.scuolaintelligenzaemotiva.it
info@scuolaintelligenzaemotiva.it



0832.601223 - 601408



349.6449459