

---

# COME MOTIVARE SE STESSI E GLI ALTRI

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

---

Non sempre riusciamo ad essere sufficientemente motivati di fronte alle molteplici situazioni che ci si presentano. La motivazione trova il suo significato in spunti e ragioni che ci spingono all'azione: senza motivazione, non c'è azione e, senza azione, non ci sono obiettivi. Allo stesso modo, essere capaci di riconoscere e sfruttare a proprio vantaggio gli obiettivi prefissati, porta ad un accrescimento della motivazione propria e altrui in termini sia professionali che personali.

Durante la formazione, si partirà dall'esplorazione delle proprie motivazioni in contesto lavorativo per arrivare ad acquisire alcune principali tecniche di motivazione, come il goal setting.

## PROGRAMMA

Si presenta di seguito un programma di massima dei temi che verranno affrontati durante la formazione. L'esperienza formativa si baserà su un approccio teorico-pratico finalizzato al coinvolgimento attivo dei partecipanti.

### Orari giornata formativa:

9.00: accrediti

9.30: attività esperienziale – Arrampicata sportiva indoor

12.30: pranzo

14.00: debriefing e attività formativa d'aula sul tema della motivazione

17.00: Chiusura

La mattina e il pomeriggio prevedono due momenti di coffee break.

Nota 1: nei pressi della struttura dove si terrà il corso è presente un ristorante ove possibile organizzare il pranzo

Nota 2: l'attività è pensata per un numero massimo di 15 persone circa

## DOCENTI

MENTESPORT – Mentescort srls è una società di formazione, specializzata in psicologia del benessere e dello sport. Opera nel contesto aziendale e sportivo usando lo sport come metafora formativa.

## DESTINATARI

---

Il corso è pensato per tutti coloro che desiderino motivare in maniera efficace gli altri, partendo dall'esplorazione e potenziamento della propria motivazione

## REFERENTI

---

## DATE E PREZZI

---

**ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA**