

# AUTOSTIMA

'Autostima è la parte di noi stessi che ci permette di rapportarci in maniera positiva, sicura e fiduciosa verso noi stessi, gli altri ed il mondo esterno. Autostima significa vivere in maniera più attiva ed efficace la propria vita.

## Questo percorso è per...

chiunque voglia rafforzare autostima, sicurezza e fiducia in se stesso...

### Apprenderai ...

Come imparare e come "interpretare" le situazioni della vita in maniera costruttiva e sana;

Come sperimentare la forza del "pensiero positivo";

Come trovare comportamenti necessari per prendere decisioni efficaci;

Come usare strumenti per affrontare al meglio i momenti difficili;

Come sviluppare fiducia per colloqui di lavoro;

Come conoscere le basi della PNL BioEtica e avere la possibilità vivere una fantastica esperienza in outdoor in barca a vela.

*"Mantieni i tuoi pensieri positivi, perché i tuoi pensieri diventano parole.*

*Mantieni le tue parole positive, perché le tue parole diventano i tuoi comportamenti.*

*Mantieni i tuoi comportamenti positivi, perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.*

*Mantieni le tue abitudini positive, perché le tue abitudini diventano i tuoi valori.*

*Mantieni i tuoi valori positivi, perché i tuoi valori diventano il tuo destino."*

Gandhi



IKOS • SPI • PNL  
Scuola Quadriennale  
di Specializzazione  
in Psicoterapia Integrata PNL  
Riconosciuta dal M.I.U.R.  
con D.M. 25/03/2004  
ai sensi dell'Art. 3 - L. 56/89

**PNL e AUTOSTIMA è un VIAGGIO**  
rivolto a chiunque desideri  
**ottimizzare il proprio**  
**Potere personale,**

la fiducia e la sicurezza in se stesso.  
Due fantastici weekend,  
uno in aula di formazione ed  
uno in MARE

Una magnifica esperienza PIENA, in  
outdoor in barca a vela  
accompagnati dal COACH e  
campione di vela

**Roberto Ferrarese !**



**IKOS Ageform**

Istituto di Comunicazione Olistica Sociale  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia PNLt.  
VIA ANDREA DA BARI, 157 - BARI



**0805212483**

info@ikosageform.it  
[www.pnlt.it](http://www.pnlt.it)



**IKOS, eccellenti per scelta!**

**Bari 2016**

**28 e 29 maggio**

**4 e 5 giugno**

**PNL e**  
**AUTOSTIMA**



**Ottimizza**

**il tuo**

**POTERE PERSONALE**

grazie alle **TECNICHE** e **STRATEGIE** di  
**Programmazione Neuro Linguistica**  
**BioEtica**

[www.pnlt.it](http://www.pnlt.it)

"Il compito principale nella vita di ognuno è dare luce a se stesso" Erich Fromm

## PNL e AUTOSTIMA... OK si può

### Una competenza ECCELLENTE!

Sviluppare la propria autostima significa vivere meglio la propria vita.

Ciò che facciamo se in LINEA con la Propria MISSION ci rende felici, ma soprattutto è il modo in cui ci poniamo di fronte agli eventi che ci fa GRANDI.



### Opportunità di iscrizione

Investimento **320 €**

**240 € fino al 31 marzo**

Per chi prenota subito, con un piccolo acconto entro e non oltre 7 giorni .

**260 € fino al 20 aprile**

**200 € per studenti**

### STRUTTURA DEL CORSO

1° MODULO 28 o 29 maggio

#### Formazione in MARE

Giornata outdoor in barca a vela,  
guidati dal COACH Roberto Ferrarese

- ◆ Sviluppare capacità e competenze individuali e di gruppo
- ◆ Vivere le proprie emozioni al servizio dell'autostima
- ◆ "vita in barca a vela" ... Un assaggio per i più curiosi

2° MODULO 4 e 5 giugno

#### Formazione in aula

- ◆ Conoscenze base della PNL BioEtica
- ◆ PNL e Autostima. **La tecnica più efficace per aumentare la fiducia in se stessi**
- ◆ Sviluppare potere personale, fiducia e capacità di Problem Solving
- ◆ **Le VELE che cambiano la realtà: dal DEVO al POSSO fino al VOGLIO**
- ◆ Tecniche di cambiamento veloce

Obiettivo primario del corso è potenziare il **POTERE PERSONALE**,  
permetterti di vivere al meglio la tua vita  
andando oltre ogni difficoltà col sorriso!



**'Da grande voglio essere proprio come me.'**

(Dalla serie tv "I Simpson")

### Trainers & Equipe

**Daniela Poggiolini,**  
Presidente dell'IKOS,  
insieme all'equipe dell'IKOS  
è lieta di presentare  
**IL GRANDE velista**

**Roberto Ferrarese**

Atleta, Coach,

**3 volte campione del mondo di Vela**

**Dalle Olimpiadi a noi...**



**Con NOI un VIAGGIO infinito**

Sede del corso: **IKOS Ageform,**  
Via Andrea da Bari 157,  
e... L'azzurro MARE di PUGLIA  
**Percorso Outdoor**

per info

**0805212483**

info@ikosageform.it  
[www.pnlt.it](http://www.pnlt.it)

