

# COSTRUISCI IL TUO FUTURO

Anno 2018 Corsi in aula



Le date e i moduli - dalle 14:30 alle 18:30

|                    |  |
|--------------------|--|
| Sabato 17 febbraio | Autostima: come coltivarla e aumentarla                          |
| Sabato 10 marzo    | Come affrontare le sfide e risolvere i problemi                  |
| Sabato 24 marzo    | Impariamo ad organizzare e gestire il tempo                      |
| Sabato 07 aprile   | Impariamo a gestire lo stress e le tensioni                      |
| Sabato 21 aprile   | Impariamo a comunicare in modo efficace                          |
| Sabato 28 aprile   | Self coaching: impariamo a definire gli obiettivi e raggiungerli |

Percorso completo • 6 pomeriggi di 4 ore



**Docenti**

Mario Alberto Catarozzo  
Silvia Cusmai



**Sede**

Studio Catarozzo  
Via Cadore, 26  
20135 Milano

**ISCRIZIONI E PROGRAMMA [www.sviluppailtuofuturo.it](http://www.sviluppailtuofuturo.it)**

Tel. 02 45494841 • [info@sviluppailtuofuturo.it](mailto:info@sviluppailtuofuturo.it)

**Sviluppailtuofuturo** è un progetto che propone tre percorsi di formazione utilizzando i contenuti del coaching. *Costruisci il tuo futuro* è il primo dei tre percorsi nato per allenare i ragazzi a pensare in modo positivo. *Trova lavoro con metodo* è dedicato a coloro che intraprendono il percorso della ricerca del lavoro. *Diventa il coach di tuo figlio* si rivolge ai genitori per migliorare le proprie competenze comunicative con i figli.