

# COSTRUISCI IL TUO FUTURO

## CORSO



### Moduli

- 1° MODULO Autostima: come coltivarla e aumentarla
- 2° MODULO Come affrontare le sfide e risolvere i problemi
- 3° MODULO Impariamo ad organizzare e gestire il tempo
- 4° MODULO Impariamo a gestire lo stress e le tensioni
- 5° MODULO Impariamo a comunicare in modo efficace
- 6° MODULO Self coaching: impariamo a definire gli obiettivi e raggiungerli

#### EDIZIONE A MILANO

Percorso completo • 24 ore totali

#### EDIZIONE A BRESCIA

Percorso parziale • 12 ore totali



### Docenti

Mario Alberto Catarozzo  
Catia Lauria  
Sabrina Grazini



### Sedi

#### MILANO

Studio Catarozzo – Via Cadore 26

#### BRESCIA

Lap Libera Accademia Pegoiani - Villaggio Ferrari 27/b

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

Tel. 02.45494841 • [info@sviluppailtuofuturo.it](mailto:info@sviluppailtuofuturo.it)

\*CONTATTANDOCI SARÀ POSSIBILE CONCORDARE LE DATE

**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.