

Corso di Istituto Full Immersion

Syllabus

“Come smettere disabotare il proprio successo e la propria felicità e trovare gioia nella vita”.

Mattina:

Riconoscere i comportamenti auto-lesionisti;

Capire le dinamiche familiari che portano a questi comportamenti;

Esercizio sulle aspettative della famiglia;

Esercizio sui ruoli familiari;

Pomeriggio:

Riconoscere la procrastinazione negli studi, nel lavoro e nella vita personale;

Spiegare alcuni metodi di lavoro e studio che aiutano a superare la procrastinazione: Eat that Frog, il metodo Pareto, il metodo Pomodoro, gli obiettivi SMART;

Esercizio su come superare la procrastinazione e usare meglio il tempo;

Riconoscere l'auto-sabotaggio nei rapporti interpersonali;

Spiegare i diversi tipi di attachment e rapporti interpersonali nella famiglia d'origine;

Esercizi per superare le cause di auto-sabotaggio;

Conclusione: Trovare la Felicità;

Esercizio per sentirsi felici.