



**cowotraining**  
eventi

**SPRITZ CANVAS**

**mod-o**

**ISCRIZIONI** entro il **07 OTTOBRE**  
inviando una email a **[training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)**

## SPRITZ CANVAS

Roberta Ciriani

mod-o  
THE WAY YOU ARE

### DESCRIZIONE

Attraverso la pittura i partecipanti verranno accompagnati in un breve percorso creativo di conoscenza e consapevolezza di sé. Immersi in un contesto di leggerezza, durante un aperitivo ognuno si esprimerà nella riproduzione di un soggetto dal proprio punto di vista e ciò darà vita ad un'opera d'arte unica e originale.

### DURATA

3 ore

### COSTO

30 €

### DATA

11.10.2017

### ORA

18:00 - 21:00

### ALTRE INFORMAZIONI

- non sono necessarie particolari abilità di disegno e pittura
- tela e colori forniti dalla docente
- spritz e stuzzichini inclusi nel prezzo

**cowo**training  
corsi

LA COMUNICAZIONE  
EFFICACE

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **14 OTTOBRE**  
inviando una email a [training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)

## LA COMUNICAZIONE EFFICACE

*Michela Carli*

**mod-o**  
THE WAY YOU ARE

### **DESCRIZIONE**

Comunicare in maniera efficace significa far capire agli altri il nostro messaggio. Conosceremo i principi della comunicazione e tutti gli ingredienti necessari per poter entrare in contatto con l'altro in maniera efficace, anche attraverso giochi di ruolo che ci permetteranno di sperimentarci in nuove modalità comunicative.

### **DESTINATARI**

Tutti coloro che desiderano migliorare le relazioni nella vita privata e in quella professionale, per vivere in maniera più armoniosa con gli altri.

<b>DURATA</b>	<b>COSTO</b>	<b>DATA</b>	<b>ORA</b>
4 ore	70 €	21.10.2017	09:00 - 13:00

### **PROGRAMMA**

- I principi della comunicazione
- Gli atteggiamenti spontanei
- Le barriere comunicative
- La comunicazione emotiva
- Attività esperienziali



**cowotraining**  
corsi

L'AUTOEFFICACIA

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **21 OTTOBRE**  
inviando una email a **training@mod-o.net**

## L'AUTOEFFICACIA

*Michela Carli*

**mod-o**  
THE WAY YOU ARE

### **DESCRIZIONE**

Le convinzioni di efficacia personale giocano un ruolo fondamentale nella riuscita professionale e nell'affrontare le piccole grandi sfide quotidiane. Questo corso vi permetterà di scoprire e riflettere sulle vostre capacità e di comprendere qual è il modo migliore per approcciarsi al percorso di raggiungimento dei vostri obiettivi.

### **DESTINATARI**

Tutti coloro che desiderano conoscere se stessi in modo più profondo, imparando ad accettarsi, a gestire le proprie emozioni, i conflitti, gestire e fare serenamente richieste, aumentare il proprio livello di efficacia per trarre il massimo vantaggio da se stessi e dall'ambiente.

<b>DURATA</b>	<b>COSTO</b>	<b>DATA</b>	<b>ORA</b>
4 ore	70 €	28.10.2017	09:00 - 13:00

### **PROGRAMMA**

- L'autostima: consapevolezza e accettazione di sé come base sicura da cui partire
- L'assertività: un modo di pensare, di comportarsi, di essere autonomi
- L'autoefficacia: le capacità personali a servizio dei propri obiettivi
- Attività esperienziali



**cowotraining**  
corsi

SVILUPPO DI PROGETTI

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **28 OTTOBRE**  
inviando una email a **[training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)**

# SVILUPPO DI PROGETTI

Michela Carli

mod-o  
THE WAY YOU ARE

## DESCRIZIONE

Attraverso l'utilizzo di diversi strumenti, cercheremo di individuare i tuoi talenti personali e di definire obiettivi specifici da mettere a disposizione del tuo progetto professionale e personale. Tutti assieme ascolteremo e aiuteremo ciascuno a definire criticità e potenzialità dello stesso, e i passi da compiere per poterlo realizzare.

## DESTINATARI

Tutti coloro che hanno un proprio progetto professionale o personale da raggiungere, e che non hanno ancora trovato il modo per farlo.

### DURATA

4 ore

### COSTO

70 €

### DATA

04.11.2017

### ORA

09:00 - 13:00

## PROGRAMMA

- Il talento: scoprire il proprio e consolidarlo
- Le convinzioni limitanti: quali sono e come liberarsene
- L'obiettivo: individuazione e definizione specifica
- Il progetto: lavoro di gruppo sulle potenzialità e criticità



**cowotraining**  
corsi

**PERSONAL BRANDING**

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **4 NOVEMBRE**  
inviando una email a **[training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)**

# PERSONAL BRANDING

Angela Biancat e Gregorio Ceccone

mod-o  
THE WAY YOU ARE

## DESCRIZIONE

Ti accompagneremo passo passo in un percorso di consapevolezza delle tue attitudini e delle leve su cui costruire la tua immagine on line a partire dalle tue competenze e passioni. Conoscerai gli step operativi per diventare autorevole nella tua nicchia professionale e costruire una solida reputazione per attirare nuovi clienti ed estimatori e fidelizzare il tuo pubblico.

## DURATA

8 ore con pausa pranzo libera

## COSTO

130 €

## DATA

11.11.2017

## ORA

09:00 - 18:00

## PROGRAMMA

- Cos'è e cosa non dovrebbe essere il Personal Branding
- Chi sono? Cosa cerco? Cosa offro? – breve viaggio alla scoperta di Sé e della nostra offerta
- Identità personale e identità sociale: il concetto del Sé nella Rete
- Da Brand a Friend: creare sinergie positive e produttive nella nostra rete di contatti
- Cosa comunico di me in rete e chi mi "ascolta".
- Gli strumenti della comunicazione: Facebook/Linkedin/Instagram come possono essere nostri alleati nella nostra vita personale e professionale?
- Case History di professionisti più o meno noti: come il digital storytelling può migliorare o indirizzare fortemente in una nicchia la tua unicità
- Il piano editoriale ovvero la rotta per la nostra nuova vita digitale: per sviluppare il proprio brand è importante la pianificazione.

**cowot**training  
eventi

**BAGNO DI GONG**

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **11 NOVEMBRE**  
inviando una email a [training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)

## BAGNO DI GONG

*Marco Balsamini*

mod-o  
THE WAY YOU ARE

### DESCRIZIONE

Sdraiati davanti ai Gong si è circondati e attraversati da innumerevoli toni, frequenze, vibrazioni, come immersi in un oceano di suoni. Le armoniche prodotte riportano l'intero organismo a vibrare, favorendo così uno spontaneo e piacevole stato di benessere.

### DURATA

1.30 ore

### COSTO

15 €

### DATA

17.11.2017

### ORA

20:30 - 22:00

### ALTRE INFORMAZIONI

Portare con sé:

- Tappettino morbido un po' spesso
- Coperta o altro per stare caldi
- Cuscino

**cowotraining**  
eventi

YOGA PER TE

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **14 NOVEMBRE**  
inviando una email a [training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)

## YOGA PER TE

*Valentino Aiello*

### DESCRIZIONE

Il corso si propone come lezione introduttiva allo yoga per scoprire cosa realmente sia questa antica disciplina, andando al di là dei luoghi comuni, e comprenderne intenti e obiettivi. Il corso illustra quali sono i principi dello yoga (Anga, Mudra, Chakra, Banda) prestando maggiore attenzione alle tecniche Pranayama e Asana. Pranayama, come arte del respiro, per riconnettersi con se stessi e con i ritmi della natura, in un mondo di pluralità dove è sempre più difficile l'ascolto; e Asana, come scienza della postura, per contrastare la sedentarietà e trovare col proprio corpo l'essenza di una forma che ci insegna qualità e valori. In questo viaggio, alla scoperta dello yoga, si parte dal corpo, questa è la Via, e gli argomenti saranno presentati e sperimentati in forma giocosa, prendendo spunto dallo yoga per bambini, a mio avviso necessario anche per gli adulti, sempre più presi dalle cose da fare e sempre meno pazienti.

<b>DURATA</b>	<b>COSTO</b>	<b>DATA</b>	<b>ORA</b>
1,30 ore	15 €	21.11.2017	20:45 - 22:15

### ALTRE INFORMAZIONI

- È necessario un tappetino, o due nel caso si volesse stare più comodi, un cuscino e una copertina.
- È consigliato venire a digiuno, o aver cenato in modo leggero (del riso in bianco e una mela).



**cowo**training  
eventi

SCRITTURA EMOZIONALE

mod-o

**ISCRIZIONI** entro il **21 NOVEMBRE**  
inviando una email a [training@mod-o.net](mailto:training@mod-o.net)

## SCRITTURA EMOZIONALE

*Michela Carli*

**mod-o**  
THE WAY YOU ARE

### **DESCRIZIONE**

Il laboratorio è pensato come uno spazio per se stessi, un'occasione per iniziare un percorso di conoscenza e di consapevolezza di sé.

Sperimenteremo la scrittura e la narrazione di sé attraverso la parte più emotiva, per comprendere come questo possa aiutare gli altri ad avvicinarsi a noi con interesse ed empatia.

<b>DURATA</b>	<b>COSTO</b>	<b>DATA</b>	<b>ORA</b>
2 ore	15 €	28.11.2017	20:15 - 22:15

### **ALTRE INFORMAZIONI**

- Non sono necessarie particolari abilità di scrittura
- Portare carta e penna