

# Character Strengths & Virtues

La Crescita Personale Basata sui Propri Valori

02 GIORNI

## OBIETTIVI

Ciascun individuo possiede un set di competenze che riesce a impiegare nella pratica quotidiana con più facilità rispetto ad altre. Ma perché proprio alcune e non altre? Dipende dal carattere e dalla propria dimensione valoriale. Quando le azioni che intraprendiamo sono coerenti con i nostri valori e con ciò che reputiamo importante agiamo con maggior motivazione ed efficacia, con conseguenti vantaggi sul nostro benessere e sulle performance. Durante il seminario scopriremo quali sono le nostre qualità caratterizzanti e come impiegarle al meglio ma anche a riconoscerle negli altri per relazionarci con maggior efficacia.



*“L'uomo sereno procura serenità a sé e agli altri”*

EPICURO

## PROGRAMMA

### Cos'è il carattere

- > I tratti personali
- > Il profilo unico di ciascun individuo
- > Il buono in noi

- potenziare lo stato di salute e il proprio benessere
- sviluppare le performance professionali

### Gli studi sul carattere

- > La classificazione generale dei tratti positivi di Peterson & Seligman
- > Le 6 virtù:
  - wisdom and knowledge
  - courage
  - humanity
  - justice
  - temperance
- > Le 24 qualità caratterizzanti
- > Il VIA Test

### L'impiego delle qualità caratterizzanti

- > Riconoscere in sé e negli altri i punti di forza
- > Riconoscere le situazioni dove i punti di forza si manifestano
- > Come usare i propri punti di forza
- > Le leve motivazionali per spingere le persone a dare il meglio di sé
- > Una nuova missione: aiutare gli altri a raggiungere i propri obiettivi
- > Guardare ai successi propri e a quelli degli altri

### Le qualità caratterizzanti e la Scienza dell'Happiness

- > Il vantaggio della felicità
- > La felicità aiuta le performance
- > La ricerca delle emozioni positive
- > Il potere delle emozioni e del pensiero positivo
- > Allenare il proprio cervello alla felicità
- > Le qualità caratterizzanti come strumento per:
  - accrescere il benessere e la prosperità
  - conseguire la realizzazione personale e professionale
  - aumentare le emozioni positive

### Le qualità caratterizzanti

- > Conoscere le proprie qualità per:
  - gestire e superare i problemi
  - migliorare le relazioni interpersonali

## EDIZIONI

2019


Milano, 28-29 Gennaio

Milano, 1-2 Aprile

Milano, 30-31 Ottobre


## ISCRIZIONI


 SINGOLA € 1.315 (+IVA)  
per l'iscrizione di un partecipante

 MULTIPLA -15% a persona per:

- 2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
- 9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi a diversi corsi a catalogo

### COME ISCRIVERSI

 +39 02 38010666

 +39 02 38010871

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

 [informazioni@paloaltoscuola.it](mailto:informazioni@paloaltoscuola.it)



## PARTECIPANTI



Tutti coloro che desiderano conoscere le proprie qualità caratterizzanti per impiegarle attivamente nella propria crescita personale.