

**ENERGIA POSITIVA** **BE**

# Training by night

Nuovi percorsi  
di formazione e di sviluppo  
personale e professionale

DATA  
EVENTO  
LANCIO  
**5 febbraio  
2013**

**AUTO-STIMA EQUILIBRIO CAMBIAMENTO**  
**PROGETTO MOTIV@ZIONE QUALITÀ DELL**

**TRAINING BY NIGHT** è il nuovo percorso di formazione e di sviluppo personale e professionale *che mette al centro la persona*, con le sue potenzialità, la sua energia positiva e la sua capacità di progettare, indirizzare e costruire il cambiamento.

Progettato con i migliori professionisti "torinesi" della formazione e del coaching, **TRAINING BY NIGHT** ti aiuta a ricaricarti di energia, a (ri)costruire il tuo valore, a supportarti, motivarti ed "allenarti" *al fine di migliorare la qualità della tua vita, il tuo equilibrio e la tua auto-stima.*

**TRAINING BY NIGHT** ti aiuta a raggiungere il "ben-essere" e ti consente di aumentare la tua performance professionale e l'efficacia *nel raggiungimento dei tuoi obiettivi e nella realizzazione dei tuoi desideri personali e professionali.* Potrai fermarti a pensare a te stesso per rimodellare la tua vita.



la prima persona in cui devi  
avere fiducia sei tu!

## A chi è rivolto

*TRAINING BY NIGHT* è rivolto a Manager, Professionisti, Imprenditori, Talenti ad alto potenziale ed a chiunque è interessato ad investire su di sé per aumentare il proprio valore, per sviluppare ed esprimere al meglio i propri punti di forza, superando i limiti, sciogliendo i nodi che bloccano l'efficacia e l'efficienza dell'agire quotidiano. È rivolto a tutti coloro che vogliono costruire la propria intelligenza relazionale ed emotiva per farla diventare il caposaldo della propria vita professionale.

cambiare è difficile,  
non cambiare è... fatale

## Metodologia

La metodologia didattica di *TRAINING BY NIGHT* è pensata per favorire, attraverso simulazioni e role play, lo scambio di esperienze e il net-working fra i partecipanti; ogni incontro ti darà spunti e suggerimenti pratici e concreti che ti consentiranno di "portare a casa" strumenti per migliorare la qualità della tua vita.



il miglior investimento che  
puoi fare è quello su te stesso

## Obiettivi

*TRAINING BY NIGHT* è un percorso di formazione e sviluppo di alto livello che influenza sia la sfera professionale che personale, senza dimenticare la salute e la forma fisica, l'importanza del net-working e il valore delle relazioni interpersonali, per "scaricare a terra" tutta l'energia che possediamo; *TRAINING BY NIGHT* propone numerose "cassette di strumenti" per migliorare la gestione economico-famigliare, l'alimentazione e il benessere fisico, la gestione dello stress attraverso l'incontro con alcuni specialisti del settore.

**BIAMENTO VALORE OBIETTIVI PENSIERO**  
**DESIDERI PERSONALI RICARICA ALLENAMENTO**

## EVENTO LANCIO TRAINING BY NIGHT

### Cambi@mente e... dintorni

**Ci sono persone cui le cose accadono e persone che le fanno accadere.** Progetta il futuro che desideri e costruisci la scena in cui puoi recitare da protagonista. Decidi come affrontare il cambiamento in modo positivo e preparati agli scenari futuri: la cassetta degli attrezzi per prevedere il tuo domani.

► 5 Febbraio 2013 - ore 20,00-23,00

Trainer: Luca Varvelli

serata aperta agli ospiti degli iscritti

#### MEMBER GET MEMBER

L'iscritto che presenta **un partecipante aggiuntivo** al percorso avrà diritto ad uno **sconto del 20%** sulla quota di adesione, **40% per il secondo partecipante** presentato, **60% per il terzo**, **80% per il quarto** e avrà diritto alla **partecipazione gratuita presentando cinque partecipanti** al percorso.



### "I martedì del benessere": 8 percorsi settimanali dedicati a te

#### Alla ricerca del tempo perduto

**Che perder tempo a chi più sa, più spiace.** Impara a gestire efficacemente il tempo; controlla i costi e i ladri del tuo tempo professionale e privato, stabilisci obiettivi e priorità applicando le 20 regole d'oro per migliorare la qualità della tua vita. Lavora meglio, non di più!

► 12 Febbraio 2013 - ore 20,00-23,00

#### Comunic@zione

**Ci sono persone che parlano, parlano ...finchè trovano qualcosa da dire.** Migliora la tua capacità di comunicare e di farti ascoltare per costruire la tua leadership, per raccogliere idee e suggerimenti, per coinvolgere le persone valorizzandole e motivandole e per dare valore alla tua professionalità.

► 19 Febbraio 2013 - ore 20,00-23,00

#### Lavorare con l'intelligenza relazionale

**Non arriverà in cima chi è troppo occupato a non far salire chi gli sta sotto.** Gestisci le tue emozioni nella relazione con i tuoi collaboratori, con i colleghi e con il team. Acquisisci la capacità di utilizzare gli atteggiamenti emotivi e relazionali per gestire i conflitti e i rapporti interpersonali.

► 05 Marzo 2013 - ore 20,00-23,00

#### Tra decidere e non decidere è sempre meglio decidere!

**Il rinviare è dannoso, il ritardare pericoloso.** Le decisioni costruiscono i risultati: programma la decisione partendo dai risultati che vuoi raggiungere; allenati ad utilizzare gli strumenti per definire la direzione da prendere; riconosci le decisioni sbagliate e usa le tecniche per argomentare la tua decisione.

► 12 Marzo 2013 - ore 20,00-23,00

#### Pillole di energic@mente

**Leader è un venditore di speranza.** I leader, i capi e i responsabili determinano il battito cardiaco dell'organizzazione: le organizzazioni con elettrocardiogramma piatto non attirano e non trattengono i talenti e ...perdono clienti. Costruisci il tuo stile di leadership e sviluppa il tuo ascendente personale.

► 26 Marzo 2013 - ore 20,00-23,00

#### Self marketing & personal branding

**Sii quello che vuoi apparire.** Sai quanto potresti valere se solo imparassi a valorizzarti nel migliore dei modi? Se sai "promuoverti" con le giuste strategie, migliori e valorizzi le tue capacità e le tue competenze sia in ambito professionale che nella vita privata e costruisci il tuo successo relazionale.

► 09 Aprile 2013 - ore 20,00-23,00

#### L'ottimismo e il pensiero positivo: ...come portarsi fortuna

**Il futuro appartiene a coloro che credono alla bellezza dei loro sogni.** L'ottimismo è una scelta logica e razionale che ti fa riscoprire il Principio del Piacere. Il tuo ottimismo ha influenze positive su: motivazione e automotivazione, autostima e grinta. L'ottimismo è una scelta di vita.

► 23 Aprile 2013 - ore 20,00-23,00

**AUTO-STIMA EQUILIBRIO CAMBIAMENTO  
PROGETTO MOTIV@ZIONE QUALITÀ DELLA**

## ...il nostro **SPECIAL EVENT**



### **“Cena con delitto”: la form@azione esperienziale**

Allora tutto il film della mia vita mi è passato davanti agli occhi. E io non ero nel cast. Managing by Murders ripercorre la trama di un racconto giallo classico: il partecipante diventa uno dei protagonisti e mette alla prova, attraverso esercizi esperienziali, le sue capacità di comunicazione, di problem solving, di decision making, la sua intelligenza relazionale e il suo *esprit d'équipe*.

▶ 09 Marzo 2013 - ore 15,00-23,00

...i nostri **FORMATORI**: Nicoletta **Fiumara**, Riccardo **Magnone**,  
Claudio **Saporito**, Franco **Tartaglia**, Luca **Varvelli**

### ...inoltre per te i **“WORK-LIFE BALANCE” (WLB)**

#### **Pensieri, emozioni e comportamenti al servizio del proprio benessere**

**Diventa ciò che sei.** Prendere consapevolezza delle proprie risorse interne, sia emotive che mentali, permette di rapportarsi con se stessi e con gli altri con maggiore efficacia, aumentando così il livello della motivazione e della performance.

▶ 26 Febbraio 2013 - ore 20,00-23,00

#### **Proteggere la propria vita per migliorare la qualità dell'esistenza**

**Per non dire che.... è capitato!** Come assicurare le Persone, i Beni, il Patrimonio, la Pensione.

▶ 19 Marzo 2013 - ore 20,00-23,00

#### **Riequilibrio psico-fisico funzionale**

**Io non mi alleno per essere migliore di un altro. Mi alleno per migliorare.** Interessante parallelo tra la salute dell'azienda ed il corpo umano. “Ricerca dell'omeostasi” tra due strutture specularmente sovrapponibili, dove relazione tra sistemi ed equilibrio energetico soddisfano l'obiettivo della vita.

▶ 16 Aprile 2013 - ore 20,00-23,00

...i **TESTIMONI** delle serate **WLB**: Luca **ANTONACCI**, Tiziana **COLETTO**,  
Elisa **DESSY**, Francesco **MOTTA**, Enrico **PERETTI**, Roberto **PERETTI**

**FORMAZIONE FINANZIATA  
finanziamenti  
A TASSO 0**

Il corso è finanziabile dai Fondi Paritetici Interprofessionali: i dipendenti con contratto di lavoro subordinato possono verificare con la nostra segreteria le possibilità di rimborso a fondo perduto della quota di partecipazione. I possessori di partita IVA possono verificare le opportunità offerte **dall'art. 42 della Legge della Regione Piemonte. 34/2008 e s.m.i..** Per tutti i partecipanti privati sono inoltre previste possibilità di **finanziamenti a tasso 0**.

Per verificare le opportunità a voi riservate e le informazioni relative al corso potete contattare la **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**:  
**segreteria@aboutjob.it**  
**tel. +39 011 7497572 - fax +39 011 7506343**

### **SEDI SERATE**

**Serata evento lancio corso:**  
PIAZZA DEI MESTIERI  
via J. Durandi, 13 - TORINO

**Serate corso e work life balance:**  
PIAZZA DEI MESTIERI  
via J. Durandi, 13 - TORINO

**Serata “Cena con delitto”:**  
DUERT  
via Valprato, 68 - TORINO

**BIAMENTO VALORE OBIETTIVI PENSIERO  
DESIDERI PERSONALI RICARICA ALLENAMENTO**