



EQ Gym

La Palestra dell'Intelligenza Emotiva

LUCA PALAZZI

Coach Trainer

Tel. 3929744471

1luicapalazzi@gmail.com



Obiettivo EQ GYM

- **Supportare** le persone nell'allenamento pratico dell'intelligenza emotiva con il sostegno di un gruppo e
- la **guida** di un certificato Six Seconds, formato su queste tematiche.
- Risponde alla domanda: **Come faccio praticamente a praticare l'intelligenza emotiva?**
- **Quando cambiamo, tutto intorno a noi cambia.**
In questa palestra allenerai l'Intelligenza Emotiva per aumentare la tua consapevolezza, connetterti più efficacemente e progredire verso i tuoi obiettivi in modo più intenzionale.

Di che cosa si tratta

- Si tratta di un percorso di **6 incontri di 60'** ciascuno da svolgersi in **un gruppo** di massimo 20 persone
- Un po' come un bookclub, di settimana in settimana, ci incontreremo per riflettere e fare delle attività insieme per praticare l'intelligenza emotiva.
- Con la guida di un facilitatore, il sostegno di un gruppo e l'impegno fissato in calendario, è più facile rimanere in carreggiata e focalizzati

Come funziona

- Ogni persona all'atto dell'iscrizione riceverà il **libro EQ Gym** su cui troverà tutte le attività.
- Ci sarà una parte di lavoro da svolgere a casa, in autonomia, prima degli incontri, e una parte che svolgeremo di persona insieme
- Il costo dell'intero percorso di 6 settimane, **incluso il workbook**, è di 120 euro

Six Seconds

La vision di Six Seconds è far sì che un miliardo di persone allenino la propria intelligenza emotiva (EQ).

Crediamo che allenando la nostra intelligenza emotiva, possiamo portare più pace e benessere dentro di noi e nel mondo.

La Comunità di Six Seconds lavora in **174 Paesi** e insieme, fino ad oggi, ha supportato oltre **cinque milioni** di persone nel praticare la loro Intelligenza Emotiva

LUCA PALAZZI

Coach Trainer

Tel. 3929744471

1lucapalazzi@gmail.com

