



Pacchetto corsi crescita personale

IlTuoCorso - Ermes srl
Via E.De Amicis 57
20123 Milano

I corsi

Questo pacchetto di corsi online è l'ideale per chi vuole scoprire qualcosa in più di se stesso migliorando anche il rapporto con gli altri.

Il **corso online per aumentare l'autostima** ti aiuterà ad avere una valutazione più alta di te stesso rendendo così la tua vita piena e più appagante.

Il **corso online per raggiungere obiettivi quasi impossibili** ti insegnerà a compiere imprese che sembrano irrealizzabili come guadagnare di più o trovare l'anima gemella.

Il **corso online di apprendimento rapido** trasformerà la tua mente in un vero e proprio archivio per ottenere sin da subito ottimi risultati nell'ambito mnemonico.

Il **corso di linguaggio del corpo** ti aiuterà a leggere il corpo degli altri come se fosse un libro per capire a cosa stanno pensando.

Obiettivi dei corsi

Corso come aumentare l'autostima

L'autostima è qualcosa che, come quasi tutto il resto, si può imparare.

E i risultati si vedono subito: una volta imparato ad avere una alta considerazione di te stesso o te stessa, la visione del tuo mondo prima, e il tuo mondo stesso poi, cambia radicalmente.

Cambia la tua capacità di comunicare con gli altri: diventi più persuasivo ed efficace.

Cambia il tuo carisma, perché diventi più attraente, già dal solo modo in cui ti muovi.

Cambia la tua capacità di affrontare le sfide.

Aumenta il tuo coraggio. Aumenta la tua capacità e prontezza decisionale.

Ma non solo: la cosa più importante di tutte è che migliora, di molto, la qualità della tua vita.

Dunque se pensi che la tua autostima potrebbe non essere al livello che desideri, segui questo corso.

Corso come raggiungere obiettivi "quasi" impossibili

Nel corso di oggi infatti ti spiegherò tutto quello che ti serve sapere quando si parla di realizzare obiettivi ambiziosi obiettivi che oggi ti sembrano impossibili, o quasi impossibili

In particolare vedremo:

come settare obiettivi sensati per te, utilizzando il modello SMART: parliamo di obiettivi che siano pienamente sotto la tua responsabilità e a cui tu puoi arrivare davvero,

*qualsiasi sia la tua condizione, anche se oggi sembrano molto distanti dalla tua situazione attuale
come creare il piano d'azione nel modo corretto per arrivarci davvero, secondo il metodo del ciclo PDCA.*

Perché ricorda che una pianificazione sbagliata equivale sempre alla pianificazione più giusta per NON centrare il bersaglio:

vedremo come gestire le emozioni e la motivazione durante il percorso per arrivare all'obiettivo, e ciò è importante soprattutto se il tuo obiettivo, come generalmente accade nei miei, richiede anche mesi per essere realizzato, se non anni;

vedremo come e quando compiere azioni, e l'importanza del ritmo e dei cicli naturali in questa fase fondamentale;

vedremo come riconoscere ed esercitare i tuoi punti di forza come leve per realizzare il tuo obiettivo.

E soprattutto vedremo cosa fare quando arriverà la cosa che non manca mai quando devi realizzare un obiettivo: gli imprevisti.

Vedremo come gestire queste situazioni impreviste secondo lo strumento che ti consente di gestire ciò che non sai di dover speri, la cosiddetta NOOSFERA: lo strumento che io personalmente ho utilizzato, anche in condizione estreme, per realizzare i miei obiettivi più importanti.

Corso di apprendimento rapido

Sappi che alcuni risultati del corso di memoria si vedranno istantaneamente, come memorizzare i numeri, memorizzare elenchi di parole, sono cose che potrai mettere in pratica fin da subito.

L'unica cosa che ti chiedo è continuare a fare esercizio; sappi che, il ciclo di abitudine umano è di circa 21/30 giorni, quindi ci sono tre cose da fare:

1- fare esercizio

2- fare esercizio

3- fare esercizio

E se le prime tre non funzionano la numero 4 è fare esercizio.

Più esercizio fai e più i risultati arriveranno, i risultati sono direttamente proporzionati all'impegno e agli esercizi che farai. Non devi dedicare tantissimo tempo agli esercizi, divertiti e cerca di giocare con le tecniche di memoria, e vedrai che ti divertirai nel fare tutto il percorso. Non mi rimane che salutarti e ci vediamo al corso...

Corso di linguaggio del corpo

Imparare a leggere i segnali del linguaggio del corpo non ti permette solo di comunicare al meglio le tue idee e ciò che vuoi veramente dire: ti permette soprattutto di capire ciò che gli altri vorrebbero veramente dirti, ma non ti stanno dicendo con le parole.

Ad esempio ti permette di capire:

*un interesse o un disinteresse a livello sessuale;
un interesse o un disinteresse rispetto all'affare che stai proponendo;
se c'è qualcosa che l'altra parte non ti sta dicendo;
se l'altra parte ti sta dicendo qualcosa che, con molta probabilità, è una bugia.*

Dunque nel corso imparerai:

*come leggere i segnali del corpo degli altri come fosse un libro;
a capire le regole del gioco;
a capire cosa ti sta dicendo una postura;
a notare dettagli che nessuno nota, come la posizione delle gambe, delle mani e i micro segnali del volto.*

Inoltre scoprirai che non sono richiesti anni di allenamento per "leggere" i segnali del corpo degli altri: basta sapere cosa notare, metterci un po' di attenzione, e fare un po' di pratica

Dunque se sei pronto ad imparare quella parte di comunicazione che ha più peso quando vuoi trasmettere efficacemente le tue idee, persuadere, sedurre gli altri, e soprattutto ha più peso quando si tratta di capire quello che gli altri pensano davvero, allora seguimi in questo corso.

Agenda

Corso aumentare l'autostima

Benvenuto

Noce o albicocca?

I 3 allucinogeni

Conosci te stesso

Identit+AOA- e valori

Talenti e passioni

Crederci in se stessi

Una profezia che si autoavvera

Il potere delle credenze

Ne hai gi+AOA- cambiate centinaia

Tecniche e strategie (Prima parte)

Tecniche e strategie (Seconda parte)

Autostima e apprendimento

Il ciclo dell'apprendimento

Agisci

Due mondi opposti

Schema CDC

Schema CDV

E ora... AIC+AK4AIQ-

Agenda

Corso raggiungere obiettivi impossibili

Benvenuto

Cos'è l'avventura?

Come imparare dalle esperienze passate

Avventura e paura: quale nesso c'è tra loro?

E tu sei all'altezza dell'avventura?

Esistono davvero obiettivi impossibili?

E se manca la motivazione?

Come si definisce un obiettivo?

Perché un piano d'azione?

Come scrivere un piano 'azione?

Pianifica i tuoi passi verso l'obiettivo

Il modello PDCA

Il modello S.F.E.R.A.

Il 1° fattore

Il 2° fattore

Il 3° fattore

Il 4° fattore

Il 5° fattore

Come mettere in campo la S.F.E.R.A.?

Come esercitare il 1° fattore? Il bilancio di competenze

Come esercitare il 2° fattore? La matrice dell'energia

Come esercitare il 3° fattore?

Come esercitare il 4° fattore? Lo schema di Eisenhower

Come esercitare il 5° fattore? Il modello di flusso

Controllare i fattori della S.F.E.R.A.

Cosa è sotto il tuo controllo?

Il 6° fattore

Bibliografia

Sei pronto alla sfida?

Inizia la tua avventura

Agenda

Corso di apprendimento rapido

Benvenuto

Suoni fonetici

Esercizio suoni fonetici

Motivazione

Rilassamento

Fotografia mentale

Associazioni efficaci

Parole astratte

Schedario

Buonanotte

Numeri

Applicazione schedario

Date storiche

Articoli di codice

Calendario

Vocaboli stranieri

Creatività

Salto di paradigma

Testi e concetti

Mappe mentali

Tempi di studio

Formule

Luci e stanze

Nomi e visi

Faq

Conclusione

Agenda

Corso di linguaggio del corpo

Benvenuto

Cosa è il linguaggio del corpo

Come funziona il linguaggio del corpo

Reazioni e azioni

Analisi della postura

Prossemica

Prossemica al tavolo

Gambe

Piedi

Braccia

Mani

Autocontatti

Metodo F.A.C.S.

Metodo F.A.C.S. 2

Le emozioni di base

Le emozioni secondarie

Segnali di conversione

Corpo ed emozioni

Corpo ed emozioni 2

Voce ed emozioni

Assiomi principali

I segnali

Analisi