

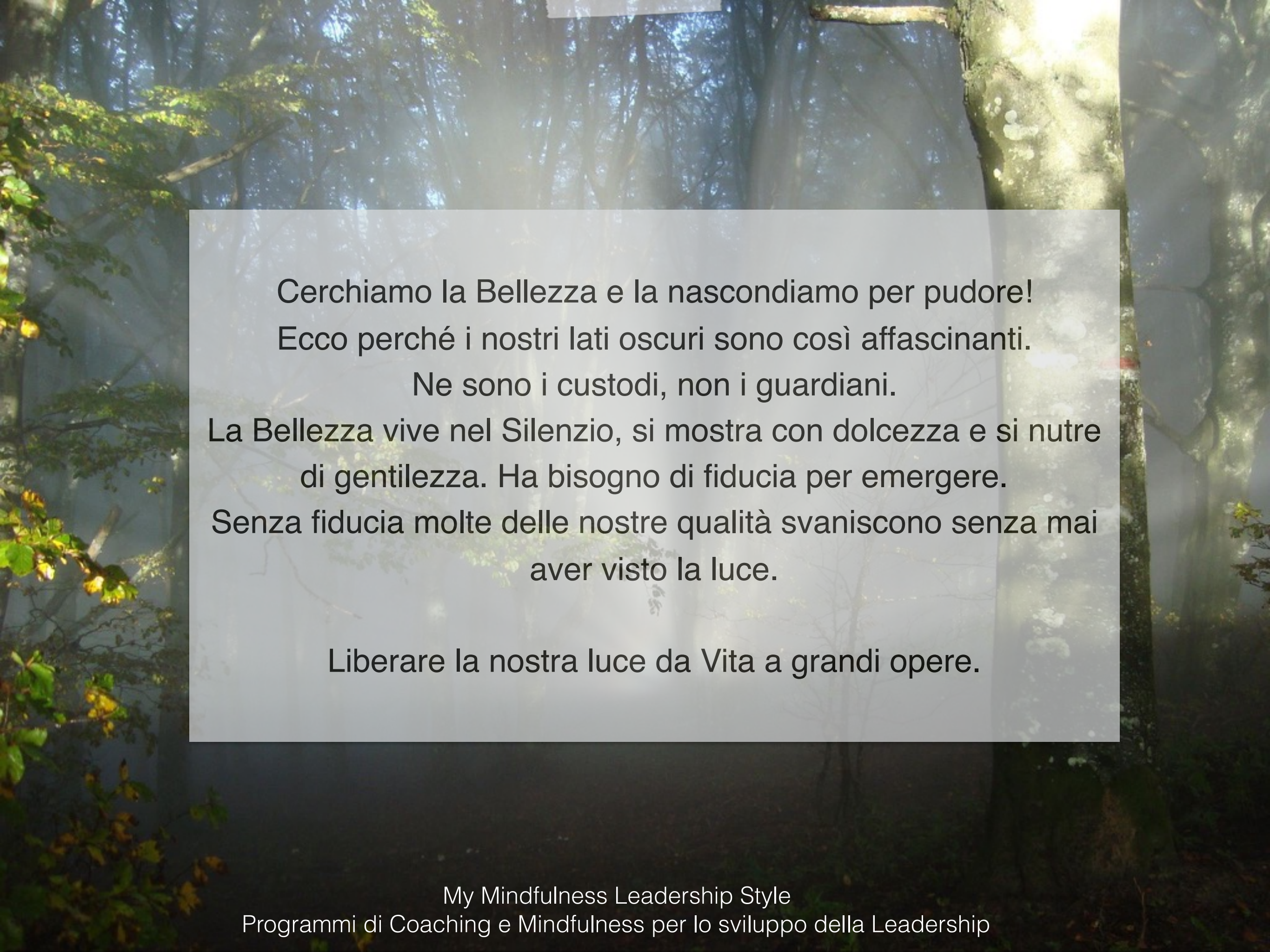


La Bellezza che è dentro di Me

Intensivo di Mindfulness
1 Dicembre 2018 ore 10

Corte Pellizzara Glamphouse
Sommacampagna (Verona)

My Mindfulness Leadership Style
Programmi di Coaching e Mindfulness per lo sviluppo della Leadership



Cerchiamo la Bellezza e la nascondiamo per pudore!
Ecco perché i nostri lati oscuri sono così affascinanti.
Ne sono i custodi, non i guardiani.
La Bellezza vive nel Silenzio, si mostra con dolcezza e si nutre
di gentilezza. Ha bisogno di fiducia per emergere.
Senza fiducia molte delle nostre qualità svaniscono senza mai
aver visto la luce.

Liberare la nostra luce da Vita a grandi opere.

Abbiamo ben 24 qualità che difficilmente ne consideriamo l'esistenza e tanto meno le "mettiamo a frutto". In questo intensivo di **Mindfulness** i partecipanti saranno accompagnati al riconoscimento della propria Bellezza (qualità innate) con un laboratorio "a più mani".

Ci si muove facilitati dal **Group Coaching** affinché le consapevolezze che emergono dal laboratorio possano sostenere e indirizzare l'azione. Sullo sfondo 4 pratiche di Mindfulness e il lavoro creativo di **storywriting biografico** accompagneranno la giornata.

Nei giorni antecedenti allo workshop ogni partecipante riceverà un link grazie al quale compilare, dalla propria postazione internet, il questionario "VIA Character Strengths" che porterà con sé il giorno dell'intensivo.

L'obiettivo dello workshop è fare luce sui propri punti di forza, conoscerli, interagire con loro e renderli espliciti. Il passaggio successivo sarà di porli al servizio della Vita Professionale spingendosi nella competenza fino a narrarla e a diventarne i primi testimoni.

L'intensivo è facilitato da **Rosella Egione**, Corporate & Mindfulness Coach ICF (www.rosellaegione.com) con la partecipazione di **Maria Cristina Caccia**, Counselor e Storywriter.

Mindfulness, praticamente, è la qualità del nostro stato di attenzione. E' un allenamento, un training intenzionale che permette a ogni persona di essere "sveglia" e presente a quanto accade, momento per momento, nel quotidiano senza giudicare o manipolare la situazione così come essa è.

Non si tratta di un training per rilassarsi o estraniarsi.

Solo la sua pratica ed esperienza continua permettono questo risultato permanente. Ancora: non si fa riferimento alla Mindfulness come ad una religione o pratica spirituale. E' piuttosto un'esperienza molto concreta ed efficace da portare nella vita personale e professionale di tutti i giorni.

I benefici più importanti sono l'espansione della coscienza e connessione con se stessi e con l'altro, una miglior comprensione della propria intelligenza emotiva, la più vivida consapevolezza dei propri pensieri automatici e reattività, uno stato mentale più calmo e disponibile.

Lo **storywriting biografico** è un processo di disvelamento di sé, in forma di auto-osservazione che aiuterà a focalizzarsi sull'esperienza soggettiva del vissuto e delle emozioni emerse o correlate al momento di presenza. Tra sé e il foglio bianco nasce una sorta di "rapporto confidenziale" che aiuta a mettersi in contatto con il "talento" emerso, in un processo di acquisizione di maggiore consapevolezza di ciò che, in modo autentico, "sta" dentro di noi.

Programma di massima della giornata:

welcome coffe e registrazione partecipanti: ore 9.45

inizio lavori: ore 10.00

light lunch: ore 13.00

chiusura lavori: ore 17.00 (massimo 17.30)

portare con se:

- tappetino o stuoia
- coperta
- penna e quaderno
- il questionario VIA stampato

Si raccomanda gentilmente la puntualità.

Per raggiungere la location Pellizzara Glamphouse seguire il seguente link: <https://goo.gl/maps/uugB9ZzdXD22>

scheda di iscrizione

COGNOME	
NOME	
CODICE FISCALE	
PARTITA IVA	
SEDE FISCALE	
VIA	
CITTA'	
INTESTATARIO PARTITA IVA	
IMPORTO VERSATO BONIFICO A ROSELLA EGIONE IBAN IT75U0200859590000003868573 UNICREDIT AGENZIA DI LAZISE	TARIFFA DI PARTECIPAZIONE: 120 € + iva (incluso coffee break e light lunch) <ul style="list-style-type: none">• Sono un'azienda o un professionista: verso € 128 (ritenuta d'acconto a carico cliente)• Sono un privato: verso € 152 (iva inclusa)
DATI DEL BONIFICO (O COPIA)	
INDIRIZZO MAIL	
RECAPITO TELEFONICO	