

VIAGGI INTERIORI: Laboratori di auto-consapevolezza personale

1° INCONTRO: cos'è veramente importante per te? viaggio alla scoperta dei tuoi valori
<p>Nel corso di questo laboratorio metterai a fuoco i tuoi valori (la tua <i>matrice valoriale</i>), cioè quelli aspetti della vita che sono per te veramente importanti; riconoscerai i "criteri" o regole che implicitamente adotti per ricercare successo e soddisfazione nella tua vita, e che ti guidano nel tuo comportamento; comprenderai cos'è che ti permette di ottenere significato e scopo dalle tue esperienze.</p> <p>Conoscere i propri valori significa disporre di una "bussola" interiore che permette di indirizzare le proprie energie in modo più consapevole e appagante, di formulare degli obiettivi che siano veramente motivanti, e di fare le scelte in modo più rapido e consapevole.</p>
2° INCONTRO: cos'è che ti rende unico? viaggio alla scoperta dei tuoi "doni" e dei tuoi talenti
<p>Ognuno di noi ha dei doni speciali e alcune capacità che lo rendono unico, ma a volte li diamo per scontati. I tuoi "doni" possono riguardare qualche tuo talento o anche semplicemente il modo in cui scambi la tua energia con gli altri. Nel corso di questo laboratorio riuscirai a riconoscere più chiaramente quelle che sono le capacità, i "doni" e le attitudini che ti rendono unico e diverso dagli altri. Una parte del laboratorio inoltre è dedicata a identificare gli ostacoli al nostro potenziale (paure, credenze limitanti, auto sabotaggi), che possono frenare il nostro auto-sviluppo, e a identificare delle strategie per superarli. Essere consapevoli delle proprie potenzialità serve ad incrementare la propria auto-stima, e aiuta a "spendere" le proprie energie verso delle attività che ci siano più congeniali</p>
3° INCONTRO: cos'è che può permetterti di essere il "regista" della tua vita? viaggio alla scoperta del tuo io autentico
<p>Per tramutare le esperienze quotidiane in opportunità di apprendimento ed evitare di percorrere sempre gli stessi "copioni di vita", occorre divenire consapevoli dei propri bisogni, emozioni e credenze (il proprio <i>io autentico</i>). Occorre "non dare per scontato", ma imparare ad esprimere maggiormente la propria creatività, perché a volte la soluzione è dietro l'angolo ma non la vediamo. Allentare i propri "filtri", per riuscire ad ampliare i significati e gli insegnamenti che possiamo "leggere" dalle nostre esperienze. Sfidare alcune abitudini, e aprirsi al dubbio verso alcune proprie credenze limitanti. Questi sono gli elementi di consapevolezza che acquisirai in questo laboratorio. Aprirsi al dubbio è un'azione generatrice di nuove possibilità, che aiuta a ampliare i "confini" di ciò che si ritiene possibile, e a cogliere nuove possibilità nella propria vita. Per essere non semplici spettatori, o attori non protagonisti, ma diventarne i registi.</p>
4° INCONTRO: viaggio alla scoperta degli altri – l'ascolto empatico e il benessere relazionale
<p>Nel corso di questo incontro imparerai e sperimenterai alcuni principi che servono a relazionarsi in modo consapevole ed empatico con gli altri. Comprenderai l'importanza dell'ascolto, e in particolare farai un'esperienza di ascolto empatico – quella forma di ascolto che crea reale comprensione e immedesimazione nella esperienza di un altro essere umano. Attraverso un role playing di gruppo sperimenterai l'importanza di un principio semplice e fondamentale per il tuo benessere relazionale; acquisirai consapevolezza sul tuo stile di comunicazione prevalente, e imparerai i principi base per comunicare in modo assertivo, cioè, per riuscire ad esprimere e affermare i tuoi bisogni e le tue posizioni in un clima di cooperazione e non di antagonismo.</p>
5° INCONTRO: il linguaggio del cuore – per costruire ponti e non muri – viaggio alla scoperta della comunicazione non violenta
<p>Nel corso di questo laboratorio imparerai i principi basilari della "comunicazione non violenta" (di Rosenberg) e li sperimenterai attraverso delle simulazioni guidate e dei role playing. La "comunicazione non violenta" è un approccio alla comunicazione semplice ed efficace che aiuta a relazionarsi con gli altri in un modo più consapevole, autentico ed empatico, "disinnescando" l'antagonismo che caratterizza la maggior parte della comunicazione e delle relazioni tra le persone. Si tratta di un "linguaggio del cuore" semplice da comprendere e facile da sperimentare</p>
6° INCONTRO: vinco io se vinci tu – viaggio alla scoperta dell'interdipendenza
<p>Il paradigma "vinco-vinci" è una disposizione di mente e cuore che ricerca costantemente il reciproco beneficio in tutte le interazioni umane. Gli accordi e le soluzioni trovate portano reciproco beneficio, reciproca soddisfazione. La vita viene vista non come un'area competitiva ma come una realtà cooperativa.</p> <p>Attraverso questo laboratorio imparerai ad adottare una "cornice di abbondanza", ad ampliare la tua prospettiva, ad acquisire ed utilizzare una visione sistemica delle tue esperienze, e a potenziare le tue capacità di comprensione e di negoziazione con gli altri.</p>