

# 2° TREK EMOZIONALE

15-16-17 Ottobre 2010

**"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuove terre ma nell'aver nuovi occhi"**

**Proust**

Dopo la bella esperienza di giugno sul tema del "cambiamento", siamo ormai vicini al secondo *trek emozionale*, che si svolgerà nel week end che va da venerdì 15 sera a domenica 17 ottobre.

Il *trek emozionale* è una sorta di viaggio dentro te stesso, a contatto con la natura, durante il quale si alternano momenti di condivisione e di apprendimento in aula, a camminate nella natura.

Si tratta di un evento molto particolare, con l'idea è di mettere in moto, oltre il corpo, anche la mente e il cuore.

Anche in questo caso il **coaching** è la modalità di approccio che ci accompagnerà in questo *viaggio*, con **workshop** mattutini, cioè delle sessioni d'aula, in cui avrai modo di incrementare la tua auto-consapevolezza, alternate a **camminate** nel pomeriggio in cui potrai dare gambe e respiro alle tue idee.

I workshop della mattina adottano una modalità interattiva utile a coinvolgere i partecipanti e a renderli uno spazio dove sperimentare, riflettere individualmente, confrontarsi in coppia o in piccoli gruppi, e saranno tenuti da **Daniele Mattoni**, coach certificato ICF.

Le tematiche affrontate questa volta riguarderanno: **la comunicazione, la fiducia e il benessere relazionale**, e gli esercizi che verranno proposti si ispireranno a diverse discipline: dalla ontologia del linguaggio, alla P.N.L., alla "comunicazione non violenta", alla analisi transazionale.

I trek pomeridiani saranno delle metafore dei cambiamenti che vogliamo realizzare nella nostra vita.

## A CHI È CONSIGLIABILE QUESTA ESPERIENZA?

A chiunque voglia incrementare la propria auto-consapevolezza e il proprio benessere relazionale; a chiunque abbia un interesse verso la conoscenza di se stesso e degli altri, e verso la propria crescita personale; a chiunque voglia apprendere una modalità di comunicazione empatica, consapevole ed efficace, da utilizzare nella vita personale e professionale

## COSA E' IL COACHING?

E' un servizio di facilitazione personale finalizzato al raggiungimento di obiettivi concreti, che aiuta a riconoscere e a utilizzare al meglio le proprie potenzialità. In che modo? Stimolando le persone a porsi "in ascolto" di se stesse, a riconoscere i propri punti di forza e a utilizzare le proprie esperienze come fonte di apprendimento

## COSA PUOI ASPETTARTI DA QUESTE 2 GIORNATE?

- Conoscerti meglio, aumentare la comprensione di te stesso e degli altri, e anche dei meccanismi e delle dinamiche che possono favorire o ostacolare le relazioni tra le persone
- Imparare ad utilizzare un modo di comunicare e di ascoltare più consapevole ed efficace, per creare empatia con gli altri, e raggiungere i tuoi scopi in un clima di cooperazione e non di antagonismo
- Aumentare la fiducia verso te stesso e verso gli altri
- Confrontarti con altre persone che, come te, condividono una motivazione per la crescita personale e professionale
- Porre i primi passi per dei cambiamenti che vuoi realizzare in ambito relazionale

- Vivere un'esperienza stimolante e rigenerante a contatto con la natura

## **PROGRAMMA di massima**

### **VENERDI: arrivo dei partecipanti**

18.30/20.00: Benvenuto, breve introduzione alle 2 giornate

CENA AL RIFUGIO

### **SABATO**

#### ***Mattina***

Per sentirsi realizzati nei rapporti con gli altri è indispensabile riconoscere e ad esprimere i nostri bisogni emotivi, e, allo stesso tempo, saper comprendere e accogliere quegli degli altri; occorre saper ascoltare con la mente e con il cuore. In questa mattinata imparerai ad ascolterai veramente te stesso (le tue emozioni, i tuoi bisogni, le tue intuizioni), e ad offrire ascolto empatico agli altri; imparerai un modo semplice, empatico ed efficace di comunicare. Comprenderai, inoltre, cos'è veramente importante per te: i tuoi valori relazionali. Esplorerai il lato "oscuro" della comunicazione, il "non detto", i bisogni "nascosti" che, se ignorati, possono generare conflitto e distanza tra le persone. Comprenderai quali sono i "fertilizzanti" delle relazioni, che facilitano l'ascolto, la fiducia, la condivisione. Potrai, infine, individuare il "tuo" obiettivo relazionale

Pausa pranzo

#### ***Pomeriggio***

Trek nella natura. Una facile camminata nei meravigliosi dintorni, condivisa con gli altri, stimolerà la tua riflessione e ti aiuterà a generare nuove idee.

Camminare aiuta a liberare la mente da stress e problemi, stimola la creatività, amplia i confini personali e aiuta a comunicare più in profondità con noi stessi e con gli altri

CENA AL RIFUGIO

### **DOMENICA**

#### ***Mattina***

In questa mattinata prenderai coscienza di quali sono i "ruoli" che inconsapevolmente ti motivano quando ti relazioni con gli altri, e comprenderai i limiti e le possibilità di ognuno di essi. Potrai così ampliare le tue possibilità di scelta; per imparare a uscire da situazioni di impasse relazionale; e per scegliere un modo di comunicare che si accordi con i tuoi valori. Amplierai le tue capacità di scelta, e la tua abilità di risposta, anche in quelle situazioni in cui ti sembra di non averne, imparerai a fare richieste e a "dire di no". Esaminerai le basi di un conflitto, e imparerai delle strategie per uscirne e per risolverli. Imparerai infine ad offrire empatia a te stesso, sperimenterai il potere liberatorio del perdono e del perdonarti

Pausa pranzo

#### ***Pomeriggio***

Trek finale

Saluti

Questo evento nasce dalla collaborazione tra l'associazione [LEARNINGCOACHSTUDIO.IT](http://LEARNINGCOACHSTUDIO.IT)  
[www.learningcoach.it](http://www.learningcoach.it)

e l'associazione GRUPPO ESCURSIONISTICO TREKKING ([www.inviaggioconric.it](http://www.inviaggioconric.it))

## INFO

Se vuoi ricevere delle informazioni supplementari su questo evento, o sul coaching in generale, puoi scrivere a: [daniele.mattoni@email.it](mailto:daniele.mattoni@email.it) o contattare Daniele Mattoni ai tel. **065894852** o **0658301696**

**Per iscriverti** o per avere informazioni più dettagliate su: località, logistica, alloggio, ecc.. puoi contattare Riccardo Carusi alla mail [riccardocarusi.get@virgilio.it](mailto:riccardocarusi.get@virgilio.it), o ai seguenti telefoni: cell **339-6346060**, tel. fisso **031-895042** (preferibilmente la sera).