

# TREK EMOZIONALE

## Finale Ligure

4-5-6 Giugno 2010

**"Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo"**

Lao Tzu

Quello che ti proponiamo in questo week end (da venerdì 4 sera a domenica 6 giugno) è un evento molto particolare, un *trek emozionale*: una sorta di viaggio dentro te stesso, a contatto con la natura. L'idea è di mettere in moto, oltre alla mente e il cuore, anche il corpo. Alterneremo quindi momenti di riflessione e di condivisione, a camminate nella natura.

Il **coaching** e l'**empowerment** sono la modalità di approccio che ci accompagneranno in questo *viaggio*, con sessioni d'aula, sotto forma di **workshop**, 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 (che si svolgeranno in un bellissimo rifugio montano a 30 minuti dal mare) 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.

I trek del pomeriggio saranno accompagnati da **Riccardo Carusi**, guida AIGAE

Le tematiche affrontate riguardano: **il cambiamento, i tuoi valori, i tuoi talenti, le potenzialità** che ti rendono unico.

### A CHI È CONSIGLIABILE QUESTA ESPERIENZA?

A chiunque voglia incrementare la propria auto-consapevolezza; a chiunque creda che il cambiamento parta innanzitutto da se stessi; a chiunque senta un desiderio di cambiamento in alcune aree della propria vita e voglia "dargli gambe".

### COSA È IL COACHING?

È 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, e scoprire qualcosa di importante di te, su cosa ti motiva e su cosa ti rende unico
- Mettere a fuoco alcuni ostacoli interni che possono frenare il cambiamento e individuare alcune strategie per superarli
- Stabilire i primo passi verso un obiettivo per te veramente motivante
- Confrontarti con altre persone che, come te, condividono una motivazione per la crescita personale e professionale
- Vivere un'esperienza stimolante e rigenerante a contatto con la natura

<b>PROGRAMMA di massima</b>
<b>VENERDI: arrivo dei partecipanti</b>
18.30/19.30: Benvenuto, breve introduzione alle 2 giornate
CENA AL RIFUGIO
<b>SABATO</b>
<b><i>Mattina</i></b>
Per potersi auto-realizzare, nella vita personale e professionale, è necessario porsi degli obiettivi che siano realmente motivanti, avendo chiaro chi siamo e che cosa è veramente importante per ognuno di noi. Nel corso della mattinata potrai mettere a fuoco la tua <i>matrice valoriale</i> (l'insieme dei valori e delle motivazioni per te veramente importanti): disporrai così di una "bussola" interiore che ti permetterà di indirizzare le tue energie in modo più consapevole e appagante, e di fare le scelte che servono al tuo percorso in modo più rapido. Metterai a fuoco quali sono le regole che implicitamente adotti per ricercare soddisfazione e energia nella tua vita. Capirai infine come formulare un obiettivo, affinché sia motivante e raggiungibile.
Pausa pranzo
<b><i>Pomeriggio</i></b>
Trek nella natura. Una facile camminata nei meravigliosi dintorni 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
<b>DOMENICA</b>
<b><i>Mattina</i></b>
Per poter attuare i cambiamenti che si desiderano alla propria vita, non basta avere chiarezza sul traguardo finale; bisogna percorrere il viaggio. Gli ostacoli al cambiamento si manifestano in ognuno di noi, sotto forma di credenze o di emozioni frenanti; spesso tendiamo a dare per scontati e a sotto-utilizzare alcuni nostri talenti: in questa mattinata comprenderai o ricorderai a te stesso quali sono le tue vere potenzialità e capacità, che ti rendono unico; riconoscerai alcuni ostacoli al cambiamento che possono frenare il tuo auto-sviluppo, e capirai come fare a superarli. Potrai stabilire così i primi passi verso il cambiamento – piccolo o grande - che vuoi realizzare.
Pausa pranzo
<b><i>Pomeriggio</i></b>
Trek finale (o – per chi preferisce - sosta relax al mare)
Saluti

## Quota di partecipazione: soltanto euro 130

### La quota, comprende:

- I 2 workshop della mattinata, comprensivi di tutti i materiali didattici;
- La facilitazione di un coach professionista, membro della Federazione Italiana Coach;
- una sessione individuale di coaching di un'ora, da erogarsi successivamente ai workshop;
- 2 pernotti (con sacco a pelo in piccole camerate), 2 cene, 2 prime colazioni, 2 pranzi al sacco,
- 2 trekking tra la natura del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano.
- Eventuale passaggio pulmino da e per la stazione FFS di Sicignano agli Alburni per chi volesse raggiungere la zona in treno.

## LUOGO

La località in cui alloggeremo è **un bellissimo rifugio montano, nell'entroterra di Finale Ligure, a 850 metri sul mare**

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).