



PROTAGONISTA DEL TUO BENESSERE

Gestione dello stress, comunicazione emotiva e consapevolezza di sé

Presentazione giovedì 4 ottobre, inizio giovedì 11 ottobre ore 18.30

Nessuno ci ha mai detto che la nostra felicità è legata a “ciò che facciamo con quello che ci capita e non a quello che ci capita”, tantomeno nessuno ci ha mai fornito gli strumenti e le conoscenze che ci mettono in grado di prenderci cura del nostro benessere e delle nostre relazioni. Sicuramente viviamo una vita stressante e ci imbattiamo costantemente in difficoltà lavorative ed affettive di diversi tipi ma a renderci incapaci di gestire queste situazioni in modo adeguato è la scarsa consapevolezza di noi stessi, delle nostre emozioni e dei nostri bisogni. “Protagonista del tuo benessere” è un percorso di crescita personale il cui scopo è conoscere meglio te stesso, imparare a gestire lo stress e le emozioni, migliorare le tue relazioni affettive e lavorative. Durante il percorso verranno fornite le basi delle più avanzate tecniche di crescita personale utilizzate attualmente in tutto il mondo in contesti di vario tipo: psicoterapia, ambiti educativi, aziende, scuole, comunità, sport professionale, etc...

PROGRAMMA CORSO BASE

Mindfulness Psicosomatica

È la tecnica di gestione dello stress più studiata negli ultimi 20 anni. Sono ormai centinaia le ricerche che confermano l'efficacia della mindfulness sul corpo (riduzione degli ormoni dello stress; riequilibrio del sistema nervoso; miglioramento del sistema immunitario, cardiaco e della pressione) e sulla mente (migliora concentrazione, attenzione, memoria, empatia dando maggiore serenità, presenza e pace).

Consiste nell'entrare in contatto intimo e non giudicante con il proprio respiro lasciando andare i pensieri che ci disconnettono dal qui ed ora. La presenza sviluppata dalla Mindfulness ci permette di disinnescare automatismi comportamentali ed emozionali che generano insoddisfazione e disagio sia personale che relazionale.

Body Scan Psicosomatico

È una tecnica di consapevolezza corporea che ha il potere di ridarci la sensibilità necessaria per sentire quali sono le parti del nostro corpo maggiormente interessate da tensioni che non permettono all'energia vitale di fluire e di generare benessere. Oltre a sensibilizzarci alle tensioni, questa modalità ci permette di essere anche più consapevoli delle nostre emozioni, dei nostri bisogni, del nostro valore intrinseco e delle nostre potenzialità nascoste.

Esercizi di energetica

Sono un pacchetto di semplici movimenti che, se eseguiti in modo consapevole e coordinato con la respirazione, ci permettono di allentare quelle tensioni che fanno da ostacolo al nostro benessere e che spesso si riversano sulle nostre relazioni. Questi esercizi sono facili da imparare e da eseguire ma hanno un effetto profondo ed immediato sul tuo senso di benessere e rilassamento.

Meditazioni e tecniche di consapevolezza globale

Sono tecniche che derivano da antiche tradizioni spirituali ma che sono state riprese in maniera laica, ripulite da ogni connotazione ritualistica o religiosa e sperimentate in modo diretto. Sono diverse tra loro, utilizzano modalità differenti, a volte statiche altre in movimento, ma tutte hanno come obiettivo favorire un'esperienza di intimo contatto con il proprio sé più profondo, con la sensazione di gratitudine e di bellezza di essere vivi nel qui ed ora.

Inquiry (auto-indagine consapevole)

Fare auto-indagine significa "andare oltre il conosciuto" ed usare la mente in modo intuitivo per riconoscere e lasciare andare credenze e convinzioni limitanti ma soprattutto per riscoprire la nostra verità attraverso il sentire del qui ed ora su temi di vario tipo (intimità, valore, coraggio, etc...). La mente è uno strumento fantastico se ben usato ma se ne siamo inconsapevoli diventeremo i suoi "schiavi" in quanto saremo condizionati da schemi automatici e ripetitivi nati nel passato.

Comunicazione

empatica

Anche se non ne siamo consapevoli, la maggior parte delle volte il nostro modo di comunicare è "violento", ovvero è orientato alla critica, il giudizio, l'accusa e la pretesa, soprattutto attribuiamo la causa di ciò che proviamo alle azioni altrui. Comunicare in modo empatico e non violento significa sviluppare la capacità di spiegare le nostre emozioni sulla base dei nostri bisogni (ma anche le emozioni altrui) e saper fare all'altro richieste precise che possano contribuire a soddisfare i nostri bisogni. Questo tipo di comunicazione permette di esprimere quello che sentiamo senza innescare conflitti, anzi creando intimità e ponendo le basi del rispetto reciproco.

Mappe caratteriali e sviluppo della personalità

Attraverso alcuni dei più accreditati strumenti di conoscenza della personalità, come l'antichissimo sistema dell' Enneagramma o il moderno schema delle neuro-personalità, conosceremo meglio il nostro carattere e prenderemo maggiore consapevolezza di quali sono i nostri punti di forza e quali

sono le nostre fragilità. Questi schemi ci aiutano a “disidentificarci” ovvero a capire che noi siamo molto di più di quello che crediamo di essere e, conoscendo i nostri limiti, siamo in grado di superarli.

METODOLOGIA:

La metodologia del corso è prevalentemente esperienziale. Anche se verranno fornite informazioni concettuali e teoriche sulle tecniche, i loro effetti ed utilizzi, il valore aggiunto di questo percorso sta proprio nella possibilità di fare esperienza diretta degli strumenti proposti. La possibilità di esperire e provare in prima persona la metodologia permette di integrare e far propria la tecnica più velocemente e quindi di renderla uno strumento al servizio del proprio benessere.

DI COSA HO BISOGNO PER PARTECIPARE ED A CHI È RIVOLTO?

Per la partecipazione non sono richieste conoscenze o abilità pregresse, il percorso è rivolto a tutti coloro che hanno curiosità di conoscere se stessi e disponibilità a mettersi in gioco; particolarmente indicato per chi vive un cambiamento e per chi vive un momento di vita in cui sente il bisogno di vivere le proprie emozioni e relazioni in modo più consapevole, profondo e sereno. Nel caso in cui vi siano serie patologie organiche o psichiche in corso, la partecipazione al corso avviene previa consultazione con il conduttore.

INFO, MODALITA' DI ISCRIZIONE E COSTI

Il percorso “Protagonista del tuo benessere” è proposto dall’ Associazione di crescita personale Kirone e la partecipazione è rivolta ai soci. Per associarsi basta compilare un modulo e versare una quota di 5€.

La partecipazione al corso richiede un contributo associativo di 40€ mensili che includono 4 incontri.

Per le iscrizioni è possibile scrivere all’indirizzo..... oppure chiamare al Per maggiori informazioni sugli argomenti e sullo svolgimento del corso è possibile rivolgersi direttamente al conduttore chiamando al 3332543883.

CONDUTTORE: GIUSEPPE PAGLIARO

Psicologo ad orientamento olistico esperto in crescita personale, fondatore e Presidente dell’ Associazione Kirone, psicologo della comunità Exodus di Caccuri. Conduce gruppi di crescita personale su tutto il territorio nazionale e lavora come formatore in tecniche di psicosomatica e crescita personale presso le associazioni Villaggio Globale di Bagni di Lucca, Pianeta Giovani di Isernia, Hasya di Bologna.

Ha pubblicato diverse ricerche ed articoli sulla meditazione , la psicosomatica e la crescita personale.

ASSOCIAZIONE KIRONE

Kirone è una associazione di promozione sociale, nasce a Firenze nel 2010 e si trasferisce a Cosenza nel 2013, è attualmente una delle principali realtà olistiche della Calabria. Si occupa principalmente di crescita personale, psicosomatica e comunicazione ed il suo scopo è quello di promuovere il benessere sociale attraverso lo sviluppo della consapevolezza individuale. Collabora con scuole, associazioni, cooperative e comuni creando contesti creativi in cui le persone possono prendere maggiore consapevolezza di se ed acquisire strumenti di promozione del loro benessere. Per conoscere le attività svolte da Kirone basta visitare la pagina fb “Kirone Crescita Personale” dove vengono costantemente pubblicate le attività proposte. È disponibile anche un sito web (kirone.it) ed un recente profilo instagram (kirone crescita personale).