

## “A PASSO LENTO”

### La ricerca di uno spazio per riscoprirsi

## “COACHING SFERA”

### Migliorare con le esperienze

#### Conduttrice

Mabel Morsetti e Veronica Ortu Cooperativa Sociale “Il Ginepro”/ Consorzio CIS

#### Appuntamenti

**Giovedì 12/04 ore 20.30 – 22.30**

Rilassamento corporeo - tecniche di training autogeno

**Giovedì 26/04 ore 20.30 – 22.30**

Visualizzazione “I timori”

**Giovedì 10/05 ore 20.30 – 22.30**

Visualizzazione “Viaggio nel futuro”

#### Dove

C.so Michele Coppino 48 C – B (presso il centro diurno “il cocco e la tela”)

#### Note

Numero partecipanti per incontro: minimo 5, massimo 10. Necessari tappetino (o stuoia) e abbigliamento comodo. **Prenotazione entro il 4/04** al numero 366 6442013

#### Conduttori

Roberto Chesta e Pietro Viano Cooperativa Sociale “Il Ginepro”/ Consorzio CIS

#### Appuntamenti

**Sabato 19/05 ore 14.30 – 18.30**

Presentazione teorica ed esperienziale del modello, con piccoli esercizi (Alba)

**Sabato 26/05 ore 10.00 – 18.00**

Sperimentazione del modello in attività outdoor (esempio arrampicata e rafting) e definizione di obiettivi a breve e medio termine (Cuneo)

#### Dove

corso michele coppino 48 C – B ( presso i locali del centro diurno “il cocco e la tela”)

#### Note

Numero partecipanti per incontro: minimo 4, massimo 8. **Prenotazione entro l'11/05** al numero 366 6442013

per il progetto



in collaborazione con



con il contributo di



progetto grafico **innest**.it



# LABORATORI BENESSERE

**Laboratori di gruppo** finalizzati alla gestione dello stress e all'aumento del benessere attraverso l'utilizzo di tecniche di **coaching motivazionale, di rilassamento corporeo**, espressione creativa e comunicazione non verbale. I laboratori sono rivolti a **tutti i dipendenti delle aziende** e alla popolazione.

# A PASSO LENTO

## La ricerca di uno spazio per riscoprirsi

Tra i problemi più significativi del Mondo moderno, troviamo certamente quello della frenesia. Numerosi impegni quotidiani: lavoro, amici, famiglia; stress spesso provocato dalle richieste e dalle aspettative del mondo esterno e dalle difficoltà quotidiane a cui bisogna fare fronte, si viene così strattonati da una tempesta di pensieri e di stimoli e il tempo sfugge dalle mani.

Il rilassamento permette di sperimentare la calma della mente e la gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Consente di acquisire la consapevolezza del mondo esterno e, parallelamente, di ricercare una forma di silenzio interiore definibile come pausa dalle

azioni quotidiane. Contattare il proprio corpo (sé corporeo) per poi prendere coscienza della propria mente (sé mentale), dei suoi contenuti, dei pensieri e della maniera in cui gestirli e lasciarli fluire.

Tre incontri creati appositamente per sperimentare delle tecniche di rilassamento e visualizzazione attraverso le quali potrai: ascoltare il tuo corpo, allentare lo stress e la tensione, sperimentare momenti di rilassamento profondo e nutritivo, conoscere meglio i tuoi bisogni.

### Conduatrici

#### Mabel Maria Morsetti

Laurea di primo livello in "Scienze e Tecniche Psicologiche dello Sviluppo e dell'Educazione" Presso l'Università degli Studi di Torino / Professional Counselor, Benessere Personale e Relazionale, Scuola Italiana Counseling Motivazionale - Sede di Ferrara riconosciuta AssoCounseling reg. A1708 / Diploma "Life Coach Metamorphosis©" Scuola Italiana di Life Coach Metamorphosis© / Consulente Relazionale del Benessere Animale e Umano©

#### Veronica Ortu

Infermiera dal 1996, opera come Libera professionista dal 2002 / Insegnante di Massaggio Infantile AIMI e Consulente in Allattamento / Materno IBCLC. Floriterapeuta secondo il metodo di Bach e Operatore Reiki Usui / Diploma "Life Coach Metamorphosis©" Scuola Italiana di Life Coach / Metamorphosis©

# COACHING SFERA

## Migliorare con le esperienze

Il benessere della persona è costantemente modificabile e quindi migliorabile attraverso le esperienze, al modo in cui vengono vissute e successivamente elaborate. Per questa ragione è possibile favorire la conoscenza di sé e la valorizzazione delle proprie risorse, attraverso la realizzazione guidata di attività dal forte coinvolgimento emotivo. Affinché le esperienze possano sviluppare tutto il loro potenziale, devono però essere anche elaborate e deciptate al fine di ottenere il massimo grado di consapevolezza, secondo il sistema reconnaissances des aquis, imparato da Dominique Sinner.

Sport e natura offrono in tal senso un ampio ventaglio di situazioni, che permettono di scegliere e utilizzare diversi "principi

attivi", calibrati sulle specifiche esigenze dell'individuo o del gruppo destinatario dell'intervento. Per riuscire a definire gli obiettivi di miglioramento personale e favorirli attraverso l'esperienza diretta, utilizzeremo il metodo SFERA, modello ampiamente utilizzato in ambito sportivo, formativo e di coaching.

Il percorso di formazione è pensato per presentare tale metodo in maniera esperienziale, così da provarne direttamente l'applicazione, per poi trasferirlo nel contesto lavorativo, sia come utilizzo più efficace del proprio potenziale, sia come strumento di lavoro nei confronti di utenze di vario genere.

### Conduuttori

#### Roberto Chesta

Responsabile comunità terapeutica Campo Base, con pluridecennale esperienza di utilizzo dell'attività sportiva come strumento di miglioramento personale. Oltre alla formazione nell'ambito del coaching (metodo SFERA), PNL, ipnosi e Reconnaissance des Aquis, risulta in possesso dei titoli di guida equestre e rafting, oltre alla consolidata esperienza nell'arrampicata.

#### Pietro Viano

Psicologo attualmente in servizio presso la comunità terapeutica Campo Base, formato con master in psicologia dello sport e nella conduzione di gruppi, svolge parallelamente la libera professione in ambito formativo, sportivo e di consulenza psicologica (prevalentemente con adolescenti).