

BE SIMPLE – Workshops di Personal Coaching

I corsi di Coaching si svolgono settimanalmente alla sera, oppure durante il fine settimana.

SOMMARIO

1. Week-end Coaching
2. PERSONAL COACHING: create la vita dei vostri sogni
3. PERSONAL COACHING: alla scoperta del vostro potenziale inespresso
4. PERSONAL COACHING: perdere tutto e ricostruirsi un nuovo futuro
5. La PNL: cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita.
6. PERSONAL COACHING: la comunicazione pertinente.

1. Week-end Coaching

Un week-end in cui si coniugano riposo e rilassamento nello splendido paesaggio naturale del Monte Generoso e un intenso lavoro su noi stessi con lo scopo di rendere la nostra vita personale, familiare e lavorativa consona alle nostre esigenze e ai nostri sogni. Possiamo riassumere così il contenuto del **Week-end Coaching** offerto da Andreas Barella.

Luogo. Una rustica casetta riscaldata a legna nel nucleo dell'antico villaggio di Cragno (Mendrisio) abbarbicato sulle falde del Monte Generoso. La casa è composta da camera con quattro posti letto, cucina abitabile, soggiorno, bagno con bagno e doccia, giardino recintato.

Programma. Arrivo venerdì sera a Cragno. Sabato 9-13 Coaching con Andreas Barella. Pomeriggio libero. Domenica 9-13 Coaching. Pomeriggio libero. Partenza domenica sera.

Contenuto del coaching. La scienza del raggiungere i risultati e l'arte della realizzazione personale, aspetti fisiologici, mentali e linguistici alla base delle emozioni che proviamo nella nostra esistenza, associazioni mentali che ci limitano e associazioni mentali che liberano la nostra creatività, valori positivi e negativi nella nostra vita. L'approfondimento di questi aspetti avverrà in modo esperienziale e personalizzato, variazioni individuali saranno discusse caso per caso.

Follow up. Per valutare i progressi nella qualità della vostra vita e per affrontare nuove sfide con una straordinaria motivazione sono compresi due mesi di follow up via email.

Costo. 1000 franchi (600 Euro) per l'intero week-end (pasti non compresi). Il prezzo è da dividere tra i partecipanti (da uno a quattro).

Informazioni e prenotazioni. info@andreasbarella.com



Per maggiori informazioni sulla regione Mendrisiotta e sul Monte Generoso: www.mendrisiottotourism.ch oppure il sito del Museo Etnografico Valle di Muggio: www.mevm.ch/PAGES/07_50.html

(A sinistra: Il piccolo nucleo di Cragno)

2. PERSONAL COACHING: create la vita dei vostri sogni

A cosa serve un Personal Coach? Per esempio a smettere di fumare, a ritrovare il proprio peso forma, a interrompere il deleterio sistema di procrastinare le decisioni importanti per paura di una delusione...

Il corso si indirizza ai risultati specifici che volete raggiungere. Partiremo dalla costruzione di visioni motivanti per poi definire obiettivi e risultati. Svilupperemo una strategia: stabiliremo come e quando compiere le azioni che ci permettono di costruire la vita che meritiamo di vivere.

Contenuti teorici del corso: basi di PNL, meccanismi del cervello, neuro associazioni positive e negative e come queste influenzano le nostre decisioni, domande motivanti e comandi paralizzanti.

3. PERSONAL COACHING: alla scoperta del vostro potenziale inespresso

Vi è mai capitato di dirvi: "È giunto il momento di cambiare la mia vita," e poi di ritrovarvi invischiati in vecchie abitudini e di soccombere alle difficoltà che il cambiamento implica? E alla fine di ritrovarvi ancora più frustrati?

Bene, è giunto il momento di imparare come trasformare questi meccanismi limitanti! Il potenziale inespresso che si trova dentro di voi è pari solo alla vastità dei vostri sogni. Venite a questo corso con la voglia di vivere una vita piena di felicità, di soddisfazione personale e di senso di aver raggiunto quello che volevate raggiungere!

Contenuti: basi di PNL, costruire visioni durevoli, come condizionarsi linguisticamente e mentalmente.

4. PERSONAL COACHING: perdere tutto e ricostruirsi un nuovo futuro

Cosa accadrebbe se perdeste il vostro lavoro, il vostro partner, la vostra casa, il vostro lavoro, i vostri risparmi, i vostri amici, il vostro status sociale? Che cosa accade in voi quando pensate a questo tipo di perdite? Alcune persone rifiutano di pensarci o non si pongono neppure la domanda. Altri rimangono paralizzati dalla paura e dall'ansia. Altri ancora guardano alla prospettiva di una perdita come a un'opportunità di crescita, alla possibilità di cambiare completamente strada e condurre la propria vita in una direzione nuova.

In questo corso impareremo a creare una strategia efficace che ci permette di affrontare con esito positivo le perdite con cui il destino ci pone a confronto.

5. La PNL: cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita.

La programmazione neurolinguistica è un modello della comunicazione e del comportamento umano e studia le componenti della percezione che rendono possibile la nostra esperienza del mondo. Ognuno di noi ricorda sicuramente di aver portato a termine con facilità compiti ardui e di essersi perso in attività apparentemente facili. Come mai accade? Queste differenze difficili da comprendere sono frutto dei diversi modi di raffigurarsi compiti e di dare diversi valori alle nostre competenze.

In questo corso analizzeremo dal punto di vista teorico e pratico i maggiori concetti e teoremi alla base della PNL e li metteremo in relazione con la nostra esperienza personale.

6. PERSONAL COACHING: la comunicazione pertinente.

Sapevate che solo il 30% della nostra comunicazione passa attraverso le parole che pronunciamo? E che spesso quel 30% di verbalizzazione è fuorviante sia per noi che per i nostri ascoltatori? Da cosa è composto il restante 70% della comunicazione umana? Come utilizzare tutte queste nozioni per comunicare quello che vogliamo veramente comunicare? Incuriositi? Questo corso è strutturato nel seguente modo: poca teoria e tanta pratica sotto forma di giochi divertenti per ampliare, migliorare ed esercitare le straordinarie potenzialità comunicative che albergano dentro ognuno di noi.