

## BE SIMPLE – Workshops di Personal Coaching

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

### SOMMARIO

1. PERSONAL COACHING: forgia il tuo destino
2. COACHING & PNL: l'arte di semplificarsi la vita
3. PERSONAL COACHING: create la vita dei vostri sogni
4. PERSONAL COACHING: alla scoperta del vostro potenziale inespresso
5. PERSONAL COACHING: perdere tutto e ricostruirsi un nuovo futuro
6. La PNL (modulo 1): cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita.
7. La PNL (modulo 2): cosa è, come è nata, come si è sviluppata e come utilizzarla per migliorare la propria vita.
8. PERSONAL COACHING: la comunicazione pertinente.
9. PERSONAL COACHING: vivere senza stress
10. PERSONAL COACHING: scopri la qualità nella tua vita
11. PERSONAL COACHING: PNL per genitori, nonni e insegnanti
12. Dieci ottimi motivi per aggiungere Qualità alla tua vita!
13. PERSONAL COACHING: il potere di scegliere
14. COACHING & PNL: Tre semplici passi per riprendere il controllo della nostra vita
15. Week-end Coaching

### 1. PERSONAL COACHING: forgia il tuo destino

Cosa vi serve per creare quella forza propulsiva necessaria a darvi vita, gioia e benessere? Di cosa avete bisogno per aumentare le vostre capacità di produrre risultati che davvero desiderate per la vostra realizzazione?

Le risposte le troverete in questo corso che vi insegnerà quali sono i meccanismi che regolano i vostri pensieri e le vostre azioni e come modificare gli aspetti della vostra vita che non vi soddisfano. Il corso viene proposto in due versioni: una giornata intera o 4 serate di due ore.

### 2. COACHING & PNL: l'arte di semplificarsi la vita

Come eliminare il superfluo nella vostra vita personale e professionale? Per farlo uno dei metodi è quello di individuare e lasciare cadere quei meccanismi che sono stati utili e che ci hanno aiutato a superare fasi difficili della nostra vita ma che hanno continuato ad operare – automaticamente – anche dopo la fine dell'emergenza che li aveva creati.

Alleggerire vuol quindi dire non lasciare che il nostro passato schiacci il nostro presente e con esso il nostro futuro. Le cause passate ci interessano relativamente anche se le consideriamo con rispetto e spesso anche con affetto. Ma non basare su di esse la nostra condizione attuale è un entusiasmante passo da compiere.

### **3. 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.

### **4. 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.

### **5. 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.

## **6. La PNL (modulo 1): 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.

## **7. La PNL (modulo 2): 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 secondo modulo affrontiamo i temi della RISTRUTTURAZIONE e delle ASSOCIAZIONI positive e negative. Non è necessario aver frequentato il primo modulo, anche se è innegabile che averlo frequentato è un vantaggio!

## **8. 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.

## **9. PERSONAL COACHING: vivere senza stress**

Perché certe persone consumano molta energia per affrontare le situazioni stressanti che la vita ci presenta, mentre altre ne escono rivitalizzate? La risposta si cela nell'uso che facciamo del nostro cervello. Venite a imparare, divertendovi, come potete migliorare il vostro modo di vedere e sentire le sfide che il mondo ci pone

4

## **10. PERSONAL COACHING: scopri le qualità nella tua vita**

Questo corso è pensato per le persone che hanno voglia di declinare nella loro vita il significato della parola "libertà". Vale a dire le persone che sono pronte a utilizzare la loro mente cosciente per correggere e cancellare tutta una serie di attività che ora creano dolore o insoddisfazione nella loro esistenza. Poca teoria, tanta pratica e lo studio delle nostre reazioni emotive saranno i punti focali di queste cinque serate.

## **11. PERSONAL COACHING: PNL per genitori, nonni e insegnanti**

Spesso nella pratica professionale quotidiana con genitori e insegnanti mi viene chiesto: "Come possiamo sostenere i nostri figli e allievi aiutandoli a favorire le loro attitudini, potenzialità e credenze positive? E come possiamo imparare da loro a rimettere entusiasmo e gioia in ogni cosa che facciamo?" Il corso, applicando i principi della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) e le moderne tecniche di ascolto attivo, ha lo scopo di fornire modelli e idee pratiche e personalizzate per accompagnare in modo semplice e gratificante genitori e docenti nella loro quotidiana responsabilità di sostenere il percorso di crescita degli adulti di domani.

## **12. Dieci ottimi motivi per aggiungere Qualità alla tua vita!**

In questo corso ci dedicheremo ad alcuni quesiti fondamentali: come fare per imparare a rispettare noi stessi, a vivere secondo uno scopo, ad attirare l'abbondanza nella nostra vita, a sentirci appagati, a liberarci dallo stress, ad attrarre persone interessanti e relazioni ideali, a sentirci bene nel nostro corpo? Insomma: come scoprire e manifestare il meglio di noi? Analizzeremo naturalmente anche gli ostacoli che ci hanno impedito finora di connetterci con le nostre intenzioni più profonde e benefiche.

Contenuti teorici del corso: basi di PNL e introduzione alle più recenti scoperte nel campo delle tecniche di comunicazione, meccanismi del cervello, neuro associazioni positive e negative e come queste influenzano le nostre decisioni.

### **13. PERSONAL COACHING: il potere di scegliere**

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 a smettere di procrastinare le decisioni importanti. È giunto il momento di imparare a scegliere quello che volete. E di mettere in pratica quello che avete scelto. 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.

5

### **14. COACHING & PNL: Tre semplici passi per riprendere il controllo della nostra vita**

Immaginate di trasformare lo stress quotidiano in una forza che vi spinge a creare la vita che volete vivere. In questo corso scopriremo come prenderci cura dei nostri sogni e come inserire nella nostra vita quello che ci interessa veramente. Tre passi semplici per cominciare subito a realizzare un'esistenza ricca di senso: 1. Capire che cosa vogliamo realizzare; 2. Scoprire le ragioni emotive per cui vogliamo raggiungere questo risultato; 3. Rimuovere le trappole mentali che ce lo impediscono.

### **15. 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.



(ver. gennaio 2020)

**Costo.** 1000 franchi (800 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](mailto:info@andreasbarella.com)

Per maggiori informazioni sulla regione Mendrisiotto e sul Monte Generoso: [www.mendrisiottotourism.ch](http://www.mendrisiottotourism.ch) oppure il sito del Museo Etnografico Valle di Muggio: [www.mevm.ch/PAGES/07\\_50.html](http://www.mevm.ch/PAGES/07_50.html)

*Il piccolo e pittoresco nucleo di Cragno.*