

# DAL SOGNO AL DESIDERIO... DAL DESIDERIO ALL'OBIETTIVO... DALL'OBIETTIVO AL PROGETTO...

## DESCRIZIONE:

Attraverso riflessioni personali, condivisione in gruppo, esercizi e tecniche di coaching, si scatta metaforicamente una fotografia della propria vita e si immagina quale rotta dare alle proprie scelte e azioni per giungere ad una vita appagante, in cui gli aspetti del benessere, dell'amore, delle relazioni, della professione e del divertimento sono in armonia con i propri valori e desideri profondi. Sarà l'occasione per definire il sentiero della nostra vita personale e professionale, diventando leader consapevoli di noi stessi.

## CONTENUTI:

### Venerdì 10 maggio ore 15.00 - 19.00

La Ruota della Vita

- Stato attuale e stato desiderato
- Individuazione ambiti di miglioramento
- Definizione obiettivi

I livelli logici di Robert Dilts

- Individuazione e gerarchia dei miei valori
- Declinazione di valori e regole
- Allineamento valori con i miei obiettivi e piano di azione

Credenze e convinzioni

- Riconoscere ed eliminare blocchi e convinzioni limitanti
- Comprendere cosa è davvero importante per me
- Tecniche di visualizzazione e respiro

### Sabato 11 maggio ore 9.00 - 12.30

Scoprire la propria Missione personale

- Mettere le prime cose al primo posto
- Riconoscere i propri ruoli
- Tecniche di visualizzazione e respiro

Come vivo e gestisco le relazioni e le emozioni

- La comunicazione con me stessa/o
- Gestire il proprio stato d'animo
- Riconoscere le proprie risorse

