MINDFULNESS E RESILIENZA

Attivare i Circuiti di Massima Potenza del Nostro Cervello

2022

Milano, 17-18 Marzo
Milano, 16-17 Giugno
Milano, 14-15 Novembre

IN PRESENZA O LIVE STREAMING

PARTECIPANTI

Tutti coloro che desiderano approfondire il lavoro su sé stessi per eliminare gli elementi negativi che minano l'efficacia o il benessere personale e, contemporaneamente, per espandere al massimo il raggio delle proprie possibilità.

L'uomo non si accorge quanto ei possa fare,
se non quando tenta, medita e vuole
UGO FOSCOLO

PROGRAMMA

I pensieri, il corpo, la realtà
- I sensi esprimono, i sensi imprimono
- Imprinting e reimprinting
- Le submodalità: cosa sono e come operano
- Connessioni sinaptiche e automatismi
- Automatismi limitanti e utilizzo guidato delle submodalità

Lo stato-risorsa e le sue vie d'accesso
- Assistere l'inconscio: le reazioni incontrollabili come vie d'accesso
- Strategie erronee, obiettivi positivi
- Accesso agli stati profondi
- Lo stato-risorsa
- Concatenamento e inversione del risultato
- Come accedere allo stato-risorsa
- La trasformazione del contesto originario

A che piano d'ascensore?
- Accesso agli stati profondi
- I livelli di profondità
- Integrazione delle parti e stati profondi
- Acceleratori di crescita
- Il reintegro nel corpo

Mindfulness e corporeità
- Stati di sospensione, stati di attivazione
- Tecniche meditative e mindfulness
- Velocità di risposta e velocità di ripristino: misurazioni sperimentali
- Acutizzazione inibitoria e tecniche meditative
- Dove il tornado si acquieta: entrare nel corpo per calmare la mente

Il focusing
- Interrogare il corpo per guidare la psiche
- Ciò che il corpo conosce
- I malesseri inspiegabili
- I 6 movimenti del focusing

Il "troppo" e il "troppo poco": blocchi e confusioni
- Se le parole mancano, se le parole confondono
- Se il corpo non sente
- Se la mente divaga

Pensieri e convinzioni: i livelli logici
- Allineamento e disallineamento
- Identificare il livello implicato nel problema
- I livelli generativi
- Convinzioni determinanti, convinzioni limitanti
- Le convinzioni contrastanti
- Neurotrasmettitori ed ergonomia del risultato

La timeline
- Il reimprinting della linea del tempo
- Associazioni e dissociazioni nella timeline
- Integrare o creare: convinzioni e identità contrastanti
- Stato e convinzioni
- Il future pacing

Meccanismi personali e relazioni interpersonali
- Posizioni percettive e posizioni corporee
- Le metaposizioni
- Metaposizioni e relazioni
- La tecnica del metaspecchio

Be positive, be solid
- Positività come approccio, positività come risultato, positività come scienza
- Solidità e base d'appoggio
- Gli alleati dentro di noi: alleati nascosti, alleati mascherati
- Se sappiamo come usarlo, tutto è nostro alleato

OBIETTIVI

Le più recenti ricerche legate alla psico-neuro-endocrino-biologia dimostrano l'interazione strettissima fra funzionamento mentale e stati fisici e come un approccio positivo è la condizione che più di ogni altra fa lavorare corpo e mente al massimo delle sue potenzialità, con una conseguente ricaduta positiva sul benessere e sulle performance dell'individuo. Il seminario propone tecniche ed esercizi sia per individuare e "raddrizzare" i meccanismi che limitano la nostra efficacia e il nostro benessere, sia per individuare e accedere ai nostri peculiari stati potenzianti. Impareremo quindi a comprendere e a sviluppare i nostri sistemi di pensiero per scegliere e adottare i comportamenti più appropriati.

2 GIORNI

ISCRIZIONI

SINGOLA € 1.315 (+IVA)
per l'iscrizione di un partecipante

MULTIPLA -15% a persona per:
2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi
a diversi corsi a catalogo

COME

+39 02 38010666
scuoladipaloalto.it
informazioni@scuoladipaloalto.it