



Accendi il fuoco che è in te

OBIETTIVI DEL CORSO



Il One è un corso esperienziale, intensivo, emozionante che abbina le migliori tecniche di gestione dello stato emotivo e del benessere personale a esercizi pratici indimenticabili, permettendo a ogni allievo di toccare immediatamente con mano e con il cuore i meravigliosi risultati che si possono ottenere attraverso lo sviluppo delle proprie risorse.

Il One è il corso che ha l'obiettivo di dare strumenti pratici da applicare per raggiungere e realizzare uno stato di benessere psicofisico sempre maggiore, avendo la possibilità di capire quale sia la strada più funzionale per il proprio miglioramento e la propria felicità.



Ognuno di noi è spesso impegnato in diverse aree e ruoli nella propria vita - lavoro, famiglia, relazioni, hobby - e spesso ci chiediamo come fare a migliorare le condizioni in cui ci troviamo e di conseguenza i nostri risultati. Quello che a volte sottovalutiamo è che c'è un elemento comune a ognuna di queste situazioni: **noi!**



Accendi il fuoco che è in te

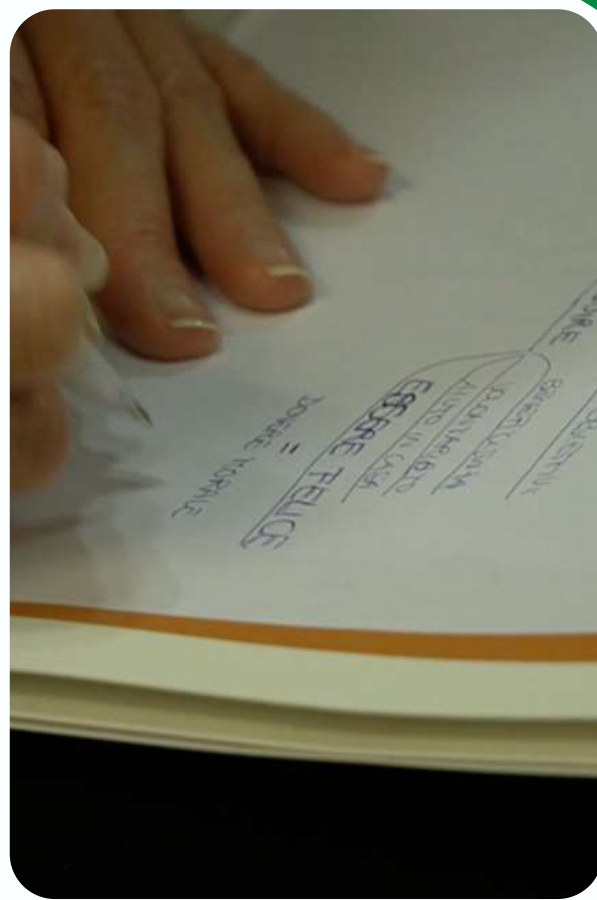
Ecco perché occuparci di comprendere come migliorare il proprio stato emotivo, come diventare più consapevoli delle motivazioni delle proprie scelte e **come aumentare** qualità delle relazioni interpersonali, è sicuramente una chiave importantissima per migliorare i propri risultati e la propria qualità di vita a 360 gradi.

Il corso **One** permette di consolidare le esperienze che ci sono state utili e di dare un significato più vincente agli eventi che abbiamo vissuto con dolore lasciando andare le zavorre che ci impediscono di usufruire a pieno delle nostre risorse. Questo rende più facile e leggera la nostra vita.

A volte ci si chiede perché sia così difficile prendere delle decisioni e trasformarle immediatamente in azioni. Questo può accadere in ogni area della nostra vita: da quelle personali, a quelle relazionali e lavorative. Uno degli obiettivi del corso è creare una consapevole comprensione del proprio processo decisionale, capendo cosa ci muove verso quello che vogliamo veramente.

Durante questa esperienza ci sarà l'opportunità di estrapolare i propri valori, la forza motrice dell'essere umano, potendoli allineare in modo funzionale ai nostri obiettivi.

Dopo aver allineato passato e presente, durante il One ogni allievo avrà la possibilità di capire, ma soprattutto di consapevolizzare quale sia la strada migliore per sentirsi ancor più realizzato, creando o semplicemente rafforzando la propria "mission personale".



A differenza di tanti corsi di crescita personale - esperienze intense e motivanti sul momento, ma per nulla impattanti nel tempo - la peculiarità di questa esperienza è che ti fornisce strumenti per continuare il percorso di miglioramento nella vita di tutti i giorni.

CONTENUTI DEL CORSO

- Come utilizzare il tuo corpo e la tua mente (le tue risorse) per essere più energico ogni giorno;
- Stile di vita emotivo come base del miglioramento;
- Come nascono gli stati emotivi e che impatto hanno sui nostri risultati;
- Gestire lo stress, la rabbia e altri stati emozionali improduttivi;
- Rielaborare e metabolizzare emozioni represses;
- Riequilibrare e rafforzare le relazioni interpersonali;
- I 6 bisogni umani e le strategie che usiamo per raggiungerli;
- L'importanza delle credenze e come cambiarle;
- Comprendere cosa ci ha portato a sentirci confusi rispetto alle scelte da prendere in alcuni momenti della nostra vita;
- Prendere coscienza dei propri valori e delle regole che li governano, per risolvere i conflitti con se stessi e con gli altri;
- Come prendere decisioni in modo più consapevole e in linea con ciò che per noi è importante;
- Trovare le proprie linee guida attraverso la scelta di una Mission personale;
- Il valore della condivisione e il lavoro di squadra;



A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita e dei propri risultati a 360 gradi.



SINGOLI:

il corso si concentra su tutti quegli aspetti che riguardano l'individuo in sé. Partendo da noi possiamo comprendere come aumentare la nostra influenza in tutti i contesti di cui siamo parte.



FAMIGLIE:

la condivisione del corso e gli argomenti trattati, permette di far vivere un'esperienza che lascia un segno indelebile, migliorando il clima e portando un maggiore senso di unione, portando una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro.



AZIENDE:

ogni azienda, al di là del settore in cui opera, è composta da persone. Migliorare il benessere delle stesse equivale a migliorare il benessere dell'intera struttura. Questo porta inevitabilmente ad una maggiore produttività della stessa.



Accendi il fuoco che è in te

DURATA E SEDE

Il corso dura quattro giorni. É composto da sessioni di docenza, alternate a parti pratiche e momenti di condivisione. Questa struttura permette di rendere il corso estremamente dinamico, interattivo e semplice da seguire.

La sede del corso è presso l'UNAHOTELS Expo Fiera di Pero.



PECULIARITÀ DEL CORSO



Tutti i docenti del corso hanno sviluppato una pluriennale esperienza sul campo, applicando in primis su se stessi gli argomenti insegnati e avendo seguito migliaia di persone nell'apprendimento e nell'applicazione degli stessi, in 4 nazioni differenti, in 3 lingue diverse.

Durante il seminario ogni partecipante viene seguito da uno staff qualificato e da un team di coach (il rapporto è 1 coach ogni 4 partecipanti, unico in Italia) il cui primo obiettivo è rendere il corso non solo un'esperienza di sicura crescita, ma anche emozionante, unica e personalizzata. Per garantire la massima cura di ogni corsista, oltre a docenti e coach, è presente al corso One anche il **Dott Lisa Volontieri, psicoterapeuta.**



Tutto lo staff del corso One è attentamente selezionato e preparato per supportare il corsista durante tutta la durata dell'evento, sia a livello tecnico sia a livello personale e sarà impegnato al 100% per condividere con ogni persona l'esperienza maturata in anni di formazione, per portarlo a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, facendogli vivere un'esperienza assolutamente indimenticabile.



Accendi il fuoco che è in te

HIGHLIGHTS ONE

