



## Dal desiderio al piacere... di cambiare

*“Porre a qualcuno una domanda a risposta chiusa lo salva dal dover pensare alla risposta. Porre domande a risposta aperta lo costringe a pensare con la propria testa”*

*J. Whitmore*



## Premessa

A partire da Febbraio, ICTF promuove dei laboratori di Trainingcoaching per catalizzare e favorire i processi di cambiamento e l'individuazione di nuovi obiettivi personali e professionali.

In modo interessante, creativo e divertente, insieme agli altri compagni d'avventura, apprenderai, attraverso esercizi ludici, stimoli riflessivi e tecniche di coaching, come passare dal desiderio al piacere di cambiare.

Scopri quali sono i tuoi veri valori, metti a fuoco le risorse e i talenti di cui disponi, per riuscire a realizzare i tuoi progetti.

Il percorso proposto si sviluppa in 8 momenti (interdipendenti) della durata di 2 ore. Potrai comporre la tua strada personale scegliendo gli appuntamenti che più ti interessano.

ICTF - Idee Che TrasFormano è una community di apprendimento appassionata a tutto ciò che ruota attorno al Coaching e all'Evoluzione delle Persone proponendo progetti di sviluppo per Persone e Aziende.

## Percorso di Sviluppo

### #sogni



**I Miei Sogni:** “L'unica maniera per realizzare i propri sogni è svegliarsi.” Roberto Benigni

Per prima cosa cercheremo di localizzare ciò che ci piace. Vi sembrerà strano ma è il passo principale e quello che risulta più difficile, per chi cerca di pianificare il proprio futuro. Esploreremo i curiosi aspetti della motivazione a fare le cose e dei giochetti che a volte usiamo per non ottenere quello che pensiamo di desiderare. Sognare serve ad incrementare la gamma delle mete possibili.

Data: 13 Marzo 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

### #capacità



**Le Mie Capacità:** “Se facessimo tutto ciò che siamo capaci di fare, rimarremmo letteralmente sbalorditi” Thomas A. Edison

Lentamente ma inesorabilmente il nostro viaggio rallenta, la nostra macchina si ferma. Siamo bloccati, il nostro motore non parte, presi come siamo da affanni, indecisioni e timori. Non riconosciamo più le nostre capacità e le nostre risorse.

Saperle riconoscere, immaginarle e individuarle riparerà il nostro motore mettendolo in sesto. Siamo pronti per ripartire!

Data: 21 Marzo 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #interessi



**I Settori di Interesse:** “Fa il tuo vero interesse e farai l'interesse di tutti.” Carlo Dossi

Il motore è a posto, siamo pronti per ripartire ma siamo a corto di benzina! Senza benzina, nessuna macchina anche la più perfetta, potrebbe funzionare.

Così per le persone: senza interessi e motivazioni. Cos'è che ci motiva? Cosa ci appassiona e ci permette di accedere alle nostre potenzialità?

Data: 9 Aprile 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #valori



**I miei valori:** “Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nel vedere con occhi nuovi” Marcel Proust

Abbiamo fatto il pieno... dove ci dirigiamo? Qual è la nostra meta?

I nostri valori ci suggeriscono in quale direzione andare, quali percorsi preferire per raggiungere la meta che abbiamo prescelto.

Data: 17 Aprile 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #compagnidiviaggio



**Ambiente:** “Lo sforzo di molti produce risultati migliori dell’impegno di uno solo” Omero

Durante il nostro viaggio incontriamo strade sterrate, percorsi di montagna, neve, pioggia. Troviamo nuovi compagni di viaggio che condividono con noi questa avventura.

In quale tipo di ambiente, con quali compagni di viaggio la nostra personalità potrebbe avere l’occasione di esprimersi al meglio? Quale ambiente può farci sentire a nostro agio e far emergere le parti di migliori di noi?

Data: 7 Maggio 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #obiettivo



**Definizione Di Obiettivo:** “L’uomo non è figlio delle circostanze, ma sono le circostanze le creature dell’uomo” Epicuro

Una sosta per ammirare il paesaggio, un momento di riflessione e improvvisamente tutto è più chiaro. Riavviamo il motore e riprendiamo il viaggio verso...

Indispensabile per muoversi...da qualsiasi parte

Data: 15 Maggio 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #decidere



**Decidere:** “Spesso commette un’ingiustizia non solo colui che fa qualcosa, ma anche colui che non la fa” Marco Aurelio

Tante strade, tanti percorsi diversi ci portano comunque verso la nostra meta. Il viaggio cambia, in base alle nostre decisioni e al nostro percorso.

La decisione è l’elemento che segna il passaggio da uno stato di debolezza ad uno stato di forza.

Data: 21 Maggio 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro

## #agire



**Agire:** “Lasciati guidare dal tuo genio” James Hilman

Il nostro percorso ci è ormai chiaro e definito, finalmente possiamo viaggiare e lasciarci andare, rimanere nel flusso e cantare, ridere, scherzare insieme ai nostri compagni di viaggio, con la consapevolezza che agire ci rende liberi.

Stabilisci le prime azioni e pianifica i passi successivi.

Data: 27 Maggio 2014

Durata: 2 ore (in presenza)

Costo per partecipante: 30 euro



**Modalità:** attivazione dei tre livelli (cognitivo, corporeo ed emozionale) attraverso il metodo TrainingCoaching®.

**Location:** presso So-Up! Via Amendola, 8 - 40121 Bologna. A due minuti dalla Stazione Centrale di Bologna.

Infrasettimanale con orario: 18.00 – 20.00

Per l'iscrizione effettuare un bonifico a favore di:

SALVATORE SAVARESE

Via della Pieve, 34

57127 Livorno

Banca: ING DIRECT sede di Milano

Codice IBAN: IT64H0316901600CC0010211878

per un solo appuntamento la causale del bonifico dovrà contenere il titolo (ad es. sogni)

per l'intero percorso la causale dovrà contenere la dicitura "intero percorso"

**ATTENZIONE:** per l'intero percorso (8 incontri) l'importo è di 220 euro, anziché 240 euro.

Per informazioni rivolgersi a:

Salvatore Savarese – tel. 347.00.41.402 – mail. salvatore.savarese@ictf.it

Silvia Camerini – tel. 328.82.94.584 – mail. silvia.camerini@ictf.it