

ESPERIENZA ALPHA: A SCUOLA DI VITA

L'Esperienza Alpha è un training di gruppo residenziale di quattro giorni, una scuola di vita per amare se stessi, per amare la vita, un corso per ritrovare se stessi; è un viaggio dentro le proprie emozioni e per diventare protagonisti della propria esistenza. Acquisire nuove abilità, migliorare la propria personalità, riuscire a realizzare i propri scopi e saper risolvere le problematiche create dai condizionamenti passati e dalle convinzioni limitanti del rimuginio negativo.

AREE TRATTATE E TEMI AFFRONTATI E SVILUPPATI

Durante il corso ci si sofferma in un confronto di gruppo guidato dal trainer sul percorso della propria vita, ripercorrendo le fasi salienti e più determinanti che hanno condizionato le persone e formato il proprio atteggiamento. Si effettua un processo gestaltico di ristrutturazione e revisione dei propri limiti caratteriali smussando le spigolature più negative del carattere e della personalità, in stato di disequilibrio: permalosità, orgoglio, introversione, iperazionalismo, insicurezza, disistima, ecc.

FINALITÀ DEL TRAINING E SCOPI DELLA FORMAZIONE

Le aree di approfondimento del seminario sono rivolte a sbloccare la personalità dai limiti caratteriali inibitori che impediscono di essere se stessi al 100%.

METODOLOGIE UTILIZZATE E MODALITÀ FORMATIVE

Le giornate prevedono attività teorico/pratica esperienziale, cioè momenti di didattica frontale intervallati da briefing di gruppo con attività corporea / bioenergetica rivolta all'espressione e riequilibrio cognitivo/emozionale.

OBIETTIVI DEL CORSO: COMPETENZE ED ABILITÀ ACQUISITE

Gli obiettivi del corso mirano a: Imparare ad amare ed essere amati; Accendere la passione per la vita; Sviluppare un atteggiamento positivo per affrontare la quotidianità; Acquisire sicurezza interiore e autostima; Ritrovare fiducia in se stessi; Ritrovare carica, motivazione, entusiasmo e persistenza; Arrotondare le spigolature negative del carattere ; Rimuovere i condizionamenti negativi che causano i comportamenti limitanti ; Eliminare le ansie pessimistiche ed il rimuginio mentale negativo; Imparare ad esprimere i propri sentimenti; Acquisire coraggio, ottimismo e voglia di vivere per affrontare la propria vita; Riuscire a lasciarsi andare, ritrovare spontaneità ed essere se stessi.

ORARI E PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

4 giorni residenziali per un max di 12 partecipanti. Si lavora mattino, pomeriggio e sera in maniera coinvolgente con attività emozionali interattive di gruppo.