

Consapevolezza: Come raggiungere questo stato contemplativo, sganciato dai valori, nel qui e ora?

Contenuti e obiettivi

La cultura occidentale cerca di comprendere la realtà e la vita attraverso l'intelletto, complice anche la nostra "educazione aristotelica". In questo, il paradigma della logica ha un ruolo centrale. Con i nostri seminari di sensibilizzazione vogliamo contrastare tale atteggiamento e sensibilizzare i partecipanti affinché possano lasciare spazio ai propri sentimenti e ascoltare meglio sé stessi. Se fino a qualche anno fa la consapevolezza veniva derisa e considerata "esoterica", oggi è una componente importante di ogni impresa moderna e innovativa. Un rapporto attento con sé stessi e gli altri riduce lo stress, favorisce la concentrazione e la creatività, consentendo una maggiore soddisfazione e produttività. I partecipanti ai nostri seminari approfondiscono il modo in cui funziona la consapevolezza e imparano a sperimentare questo stato contemplativo, sganciato dai valori, nel qui e ora, utilizzando tecniche di respirazione e di meditazione.

Verranno esaminati i seguenti aspetti della consapevolezza:

- emozione
- dogmi
- leadership
- resilienza
- comunicazione
- neurobiologia

Tecniche ed esercizi che coinvolgono il corpo:

- respiro
- centering
- balancing
- meditazione
- empowerment



Lyra

Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente.

Durata

Presentazione	1 ora: teoria
Workshop	2 ore: teoria e pratica
Training	4 ore: teoria, pratica ed esperienza

Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti

