



## Il Percorso

La **Palestra delle Relazioni Evolutive** è un percorso strutturato su 18 incontri con cadenza settimanale. È una vera e propria palestra, pensata per aiutarti ad acquisire tecniche utili a trasformare il modo in cui affronti la tua vita. Per questo ci saranno spiegazioni, dimostrazioni ed esercizi, singoli e di squadra. Durante il percorso verrà proposto un programma di allenamento al **miglioramento delle relazioni**. A partire da quella più importante, con noi stessi e allargando il cerchio alle relazioni con gli altri (famiglia, partner, amici, lavoro, denaro). Obiettivo: migliorare il tuo benessere, quello che non si misura con due taglie in meno o un addominale scolpito. Quel benessere che ti farà vivere con sempre maggiore leggerezza e pienezza allo stesso tempo.

## Perché partecipare

Quando pensiamo al nostro benessere ci orientiamo alla cura della forma fisica, alla corretta alimentazione e ad uno stile di vita più sano. Ma molte volte tutto ciò non basta! Stiamo escludendo una parte di noi molto importante, che non si vede, non appare, **ma è!**

La partecipazione agli incontri della Palestra delle Relazioni Evolutive è aperta a tutti, soprattutto se desideri:

- migliorare la tua autostima
- riprendere il controllo della tua vita
- riscoprirti e farti scoprire dal mondo
- riconnetterti con la tua essenza più vera
- lavorare sul tuo personale senso di auto efficacia

Il percorso quindi accoglie chi:

- ha un dolore da affrontare e da sciogliere
- si sente bloccato, di fronte ad un ostacolo che non riesce a superare
- ha un bellissimo sogno nel cassetto e lo accarezza da tempo ma non trova il coraggio di passare all'azione
- si sente stanco e frustrato perché è allo stallo da troppo tempo
- sul lavoro tutti gli dicono che è bravo ma non è ancora riuscito ad ottenere riconoscimenti tangibili
- magari il successo e la realizzazione li ha anche raggiunti ma sente che è arrivato il momento di andare oltre, perché vuole di più: bisogna migliorare il focus.

## Cosa ottieni

È una vera e propria palestra, pensata per aiutarti ad acquisire tecniche utili a trasformare il modo in cui affronti la tua vita. Per questo ci saranno spiegazioni, dimostrazioni ed esercizi, singoli e di squadra.

I Trainer saranno al tuo fianco mentre acquisirai il **METODO**, accompagnandoti alla scoperta di tutta la gioia che meriti e che ti attende. Oltre tutto questo, otterrai:

- Tutto il materiale proposto, condiviso.
- L'inclusione in un gruppo reale, vicino e sincero con cui fare esperienze autentiche e profonde: tutta la squadra dei partecipanti.
- L'inclusione in un gruppo Whatsapp per aggiornamenti, chiarimenti e spiegazioni o approfondimenti.

E alla fine del percorso:

- avrai acquisito nuove **consapevolezze** e **sicurezze** sulle tue competenze relazionali
- avrai fatto tue le migliori e più innovative tecniche per migliorare la qualità delle tue relazioni e della tua vita
- avrai definito obiettivi e strategie di crescita ed evoluzione sia in ambito personale che professionale

## Approccio

I trainer del percorso propongono un approccio che integra il coaching, il counseling olistico e le costellazioni sistemiche. In un contesto protetto basato su valori imprescindibili quali: accoglienza, inclusione, sospensione del giudizio, ascolto e riconoscimento. Ogni tema sarà trattato in due incontri consecutivi: il primo più teorico basato sul piano dialogico, il secondo più esperienziale con approccio sistemico.

## Come funziona

Il percorso si terrà a Bergamo, presso la palestra del Centro Medico Selene, con 18 incontri della durata di 2 ore, dalle 20:30 alle 22:30 ogni martedì. Le date previste potrebbero adattarsi alle esigenze del gruppo. Il percorso partirà al raggiungimento del numero minimo di 6 e massimo di 10 iscritti.

I workout sono gli incontri durante i quali il gruppo verrà facilitato si potrà esercitare in un ambiente protetto e supervisionato. Ogni workout ha un programma di "allenamento" specifico, in tema con le **relazioni**, e l'obiettivo finale di evolvere ad un livello di consapevolezza e benessere più profondo e stabile. Durante gli incontri è consigliato un abbigliamento comodo e confortevole e comunque non si suderà.

## Contatti

Per maggiori informazioni e iscrizioni al percorso:  
info@aurasvilupposostenibile.it

**Paola:** Tel. +39 351 9459771

**Francesco:** Tel. +39 333 2442425

### 1 - LA RELAZIONE CON TE STESSO (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 13 NOVEMBRE 2018

Partiamo da qui perché è da qui che tutto parte. Chi sei, qual'è la tua storia, quali sono i valori che ti guidano. E poi parliamo di solitudine e lavoriamo insieme per trasformare una cosa che fa molta paura in una condizione privilegiata che favorisce un contesto generativo di creatività.

### 2 - LA RELAZIONE CON TE STESSO (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 20 NOVEMBRE 2018

Riprendiamo il lavoro svolto dalla sessione precedente e lo portiamo nel corpo. Facciamo pratica di libertà perché tu ti apra alla dimensione del possibile, perché solo quando autorizzi te stesso a fare qualcosa che poi davvero passi all'azione.

### 3 - LA RELAZIONE DI AMORE (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 27 NOVEMBRE 2018

Le relazioni d'amore sono un argomento fondante. Iniziamo da quella del cuore. Che siano attuali o passate, esploreremo le relazioni d'amore in cui scopriremo cosa è per noi l'amore. Quali tipi di amore stiamo vivendo? Quanto siamo capaci di darne e riceverne? L'Amore, in ogni sua forma, sarà la guida.

### 4 - LA RELAZIONE DI AMORE (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 4 DICEMBRE 2018

Riprendiamo le relazioni di amore in questa parte esperienziale, con esercitazioni e pratiche utili a farti acquisire maggiore consapevolezza del tuo ruolo e di come tu possa agire per favorire un ambiente costruttivo e di scambio arricchente. Sperimentiamo l'Amore Dono e l'Amore Bisogno.

### 5 - LA RELAZIONE DEL CUORE (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 11 DICEMBRE 2018

Stabilire delle connessioni tra noi e altri esseri umani è la spinta che ci guida per tutta la durata della nostra vita. Riuscirci o meno secondo quanto desideriamo, determina il nostro senso di felicità. Impareremo a porci le domande più utili a comprendere se stiamo viaggiando nella direzione che auspichiamo.

### 6 - LA RELAZIONE DEL CUORE (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 18 DICEMBRE 2018

Sperimentiamo le risposte a queste domande: quali sono le relazioni su cui abbiamo fondato i nostri giorni? Ci soddisfano? Cosa possiamo fare e come possiamo agire per migliorarne la qualità in un modo che amplifichi la nostra gioia.

### 7 - LE RELAZIONI CON GLI ALTRI (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 15 GENNAIO 2019

Perché quando parliamo di relazioni d'amore non ci riferiamo necessariamente e soltanto alle relazioni di coppia. Quanti e quali tipi di relazioni ti vengono in mente? Il rapporto con i figli e con i genitori (e le eredità emozionali ed energetiche che riceviamo e a nostra volta trasmettiamo).

### 8 - LE RELAZIONI CON GLI ALTRI (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 22 GENNAIO 2019

Sperimentiamo quindi queste relazioni importanti. Attraverso pratiche di consapevolezza e tecniche evolutive andiamo dentro e sentiamo nel corpo cosa accade. Anche quando le sottovaluti, queste sono comunque tutte relazioni fondanti, che contribuiscono a rafforzare il senso che dai al tipo di vita che desideri costruire.

### 9 - LE RELAZIONI PROFESSIONALI (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 29 GENNAIO 2019

Trascorri al lavoro molto più tempo che con la tua famiglia. Quanta sofferenza può causarti il fatto che la qualità delle relazioni che costruisci in ambito lavorativo non sia almeno

sufficientemente buona? E quanta, di quella sofferenza, trasferisci anche nella tua vita fuori di lì? Elaboriamo strategie!

### 10 - LE RELAZIONI PROFESSIONALI (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 5 FEBBRAIO 2019

Lavoriamo insieme per imparare a mantenere relazioni di successo sul lavoro, perché riuscirci impatta anche sul tuo senso di realizzazione. Facciamolo con la pratica, apriamoci ad un'esperienza che prima non avremmo nemmeno immaginato di poter sentire "nostra".

### 11 - GESTIONE DI STRESS E ANSIA (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 12 FEBBRAIO 2019

Quando arrivi a sentirti "stressato" è già tardi. L'ansia e l'angoscia si insinuano velocemente e la qualità della tua vita è completamente diversa. Lo sai bene. Quando ti sei sentito così? Cosa hai fatto? Esplora la tua storia.

### 12 - GESTIONE DI STRESS E ANSIA (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 19 FEBBRAIO 2019

Quali tecniche adottare per aumentare la capacità di resilienza? Come evitare di cadere in stati di ansia da prestazione? Sperimentiamo i modi pratici per non essere sorpresi dai meccanismi perversi che ripetiamo da anni!

### 13 - LA LEADERSHIP (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 26 FEBBRAIO 2019

Scopriamo come possiamo diventare più consapevoli delle nostre capacità e sviluppiamo ulteriori competenze trasversali orientate ad una leadership nuova. Sarà il passo necessario a stabilizzare noi stessi nel sistema professionale e non solo.

### 14 - LA LEADERSHIP (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 5 MARZO 2019

Ci sono vari tipi di leadership, sperimentiamo archetipicamente quale di questi è più affine a noi. Eserciti la potenza del leader consapevole attraverso una serie di pratiche che rompono i soliti schemi.

### 15 - LA RELAZIONE COL DENARO (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 12 MARZO 2019

Parliamo di ricchezza e abbondanza. Relazione, questa, spesso molto difficile. Si trascina un'eredità che può essere pesante da sostenere o magari leggera e felice. La storia della nostra famiglia gioca un ruolo importante e sarà l'occasione per ripristinare, attraverso un lavoro sistemico, l'armonia e lasciarci andare nel flusso dell'abbondanza.

### 16 - LA RELAZIONE COL DENARO (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 19 MARZO 2019

La storia della nostra famiglia gioca un ruolo importante e sarà l'occasione per ripristinare, attraverso un lavoro sistemico, l'armonia e lasciarci andare nel flusso dell'abbondanza.

### 17 - LA REALIZZAZIONE (PRIMA PARTE)

MARTEDÌ 26 MARZO 2019

Dopo aver svolto i primi 16 workout sulle relazioni personali e professionali, è il momento di scoprire cos'è la realizzazione e come poterla raggiungere in modo integrale. In questo incontro metteremo a frutto i risultati di tutto il percorso, fisseremo gli obiettivi raggiunti, visualizzeremo nuove mete e porteremo nella nostra esperienza il miglior futuro che ci attende.

### 18 - LA REALIZZAZIONE (SECONDA PARTE)

MARTEDÌ 2 APRILE 2019

Incontro di chiusura percorso: le relazioni in trasformazione per alimentare al massimo la realizzazione di noi stessi. Pratiche costellative per incontrare il nostro miglior futuro.