ALCALIA
Pro Muovere la nostra salute

No Profit - ETS Ente Terzo Settore

I Messaggi nascosti delle Emozioni

“Piacere di ConoscerMI” • percorso di Laboratori • Alcalia in Tour

Benvenuti al nostro Laboratorio

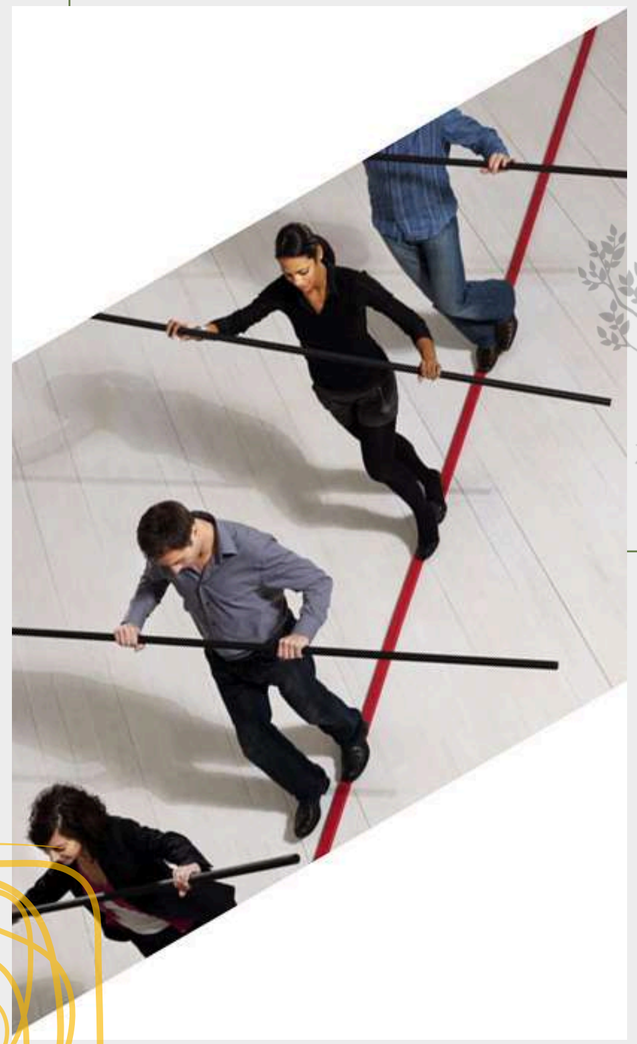
Immagina se potessi trasformare ogni emozione in un alleato, un messaggero che ti guida verso una vita più piena e serena. **Troppo spesso, cerchiamo di domare le nostre emozioni, di cambiarle o sopprimerle, illudendoci di averne il controllo**. Ma cosa succederebbe se, invece, imparassimo ad ascoltarle, a decifrare i loro messaggi nascosti e ad esprimerle in modo consapevole?

Se ti dicessimo che ogni emozione, anche quella che ti sembra più scomoda, racchiude in sé un tesoro di informazioni preziose, una mappa per navigare le tue relazioni e il tuo mondo interiore?

Ti sei mai chiesto quale sia il vero linguaggio delle tue emozioni?
Quali segreti custodiscono le tue paure, le tue gioie, le tue rabbie?
E se potessi trasformare la tua relazione con le emozioni, imparando ad esprimere con calma i tuoi bisogni?

Durante il Laboratorio scopriremo insieme le risposte e ci eserciteremo tantissimo, emozionandoci e divertendoci

COSA FAREMO INSIEME



I MESSAGGI SEGRETI DELLE EMOZIONI: OGNI EMOZIONE E' UN MESSAGGIO. COSA TI STA COMUNICANDO ?

Cosa imparerai. Attraverso esercizi di "self-talk" (dialogo con sè stessi), scoprirai il vero volto delle emozioni più presenti nel tuo quotidiano e imparerai a rispondere ai loro bisogni in modo costruttivo.
Per esempio, quando stai provando rabbia, cosa ti sta realmente comunicando? Forse un senso di ingiustizia o un bisogno di protezione? **Impariamo a decifrare il messaggio nascosto dietro emozioni intense.**

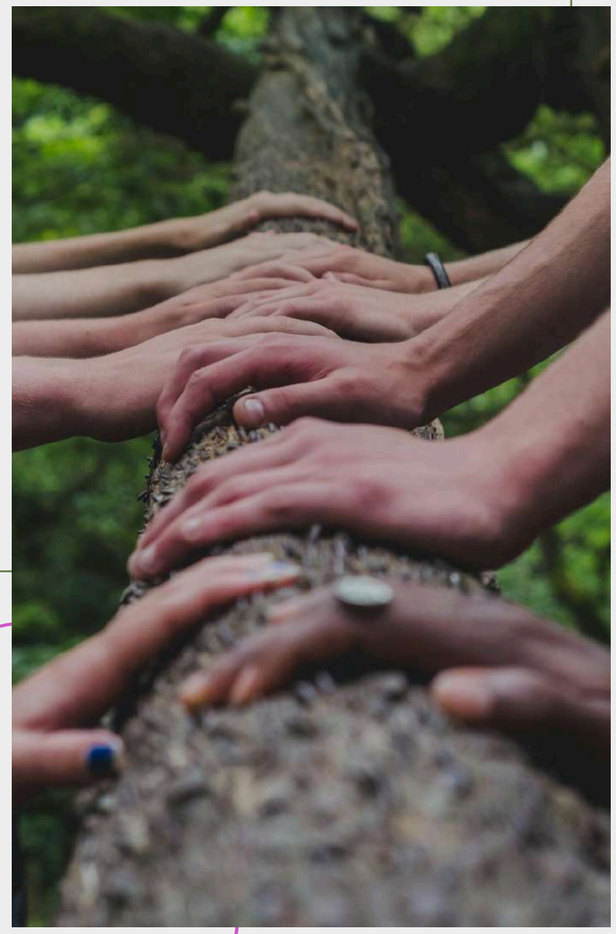
IL MISTERO DELL'ALBERO INTERIORE

Immagina di avere dentro di te un albero speciale, nascosto. **Le sue radici sono fatte di tutte le cose che ti sono successe nella vita**, **sia quelle belle che quelle difficili**. I suoi rami, invece, rappresentano i tuoi desideri e quello che speri per il futuro.
Cosa imparerai. Insieme focalizzeremo il tuo "albero interiore": è un potente esercizio visivo per comprendere come le tue emozioni lo fanno crescere e il tuo attuale paesaggio emotivo.

LA RUOTA DELLE EMOZIONI: INCONTRI EMOTIVI QUOTIDIANI

Hai mai sentito confusione su quello che provi? **Imparare a dare un nome a ciò che senti è un passo fondamentale** per conoscerle meglio e non darle sempre per scontate. Non limitarti a dire che ti senti "felice" o "triste": la Ruota delle Emozioni ti svela un vocabolario preciso per distinguere tra "gioia", "serenità" ed "euforia", o tra "tristezza", "malinconia" e "disperazione".
Cosa imparerai. Durante il laboratorio costruirai con noi la Ruota delle tue Emozioni predominanti.

COSA FAREMO INSIEME



DIVENTA L'ALCHIMISTA DELLE TUE EMOZIONI NEGATIVE e POSITIVE

In alcuni periodi ti senti in balia di emozioni negative? Con l'**antica arte dell'alchimia emotiva** riuscirai a **trasformare le tue emozioni più difficili in pensieri positivi**, proprio come il piombo si trasforma in oro. Le emozioni negative spesso sono legate a come interpretiamo gli eventi.
Cosa imparerai. L'alchimia emotiva ci insegna a sfidare questi pensieri e a trovare prospettive più costruttive: **da una tua recente emozione negativa** ricorderai la situazione o il pensiero che l'ha scatenata, capirai come l'hai interpretata e imparerai a riformulare la sua negatività in modo più neutrale o positivo.

CREA LA TUA BUSSOLA EMOTIVA PER NAVIGARE CON SICUREZZA

Dopo aver esplorato il mondo delle emozioni, è tempo di creare la tua "bussola emotiva". Troverai **le tue 2 o 3 tue emozioni "guida" che si presentano più frequentemente e che influenzano maggiormente le tue decisioni.** Imparerai a creare delle "**mappe di navigazione**" per pilotare ciascuna di queste emozioni in modo consapevole, trasformandole da reazioni automatiche a linee guida per le tue azioni.
Cosa imparerai. Definerai con noi **un tuo obiettivo emotivo specifico** (ad esempio, "sentirmi più calmo nelle situazioni stressanti") e come creare un piano d'azione per raggiungerlo.

COSTRUIRE "PONTI DI COMPRENSIONE". L'ARTE DELLA COMUNICAZIONE EMOZIONALE

Esploreremo come esprimere i nostri sentimenti in modo chiaro e rispettoso, creando uno spazio di fiducia reciproca. Scopriremo come utilizzare le emozioni per rafforzare i legami. **Imparerai ad esprimere un bisogno in modo chiaro passando dalla comunicazione NON emozionale (che crea tensione) alla Comunicazione EMOZIONALE (che costruisce un ponte)** e senza temere di sentirti vulnerabile.
Cosa imparerai. Insieme, trasformeremo le parole in veri e propri ponti che uniscono i nostri bisogni con quelli degli altri e favoriscono una comunicazione ricca e significativa.

ALCALIA

CHI SONO I TUOI COACH

Vito Quintavalle

- Da 30anni studia Analisi Transazionale di 1° e 2° livello per le aziende, PNL, coaching e psicologia relazionale.
- E' Executive e Team Coach presso aziende e organizzazioni in cui gestisce programmi di change management, di passaggio generazionale o di sviluppi commerciali e organizzativi.
- La sua passione per la formazione lo ha portato a sviluppare temi di psicologia relazionale, coaching, leadership e gestione dei gruppi, comunicazione interpersonale anche in master, nelle università e in corsi di aggiornamento professionale.
- E' studioso di Neuroscienze ed è Technician & Practitioner di PNL, formatore aziendale per Analisi Transazionale di 1° e 2° livello, Professional Coach iscritto all'associazione nazionale Asso.Co.Pro
- Offre pro-bono il suo supporto manageriale ad ALCALIA no profit, APS riconosciuta come Ente del Terzo Settore e che si occupa di divulgazione scientifica per il benessere fisico e mentale delle persone. www.alcalia.org
- Con John Grinder e Carmen Bostic St. Clair si è formato in "Coaching Motivazionale. Business, Life, Sport". Patrocinato dal Ministero della Sanità e dal Ministero dell'Istruzione. Con Master Coach Italia ha fatto il master di Professional Coaching ed il laboratorio della Teoria U.
- Laurea magistrale in Economia e Commercio – specializzazione in gestione aziendale con Master in Marketing e Comunicazione d'Impresa
- In Italia e negli Stati Uniti ha frequentato corsi e seminari di Formazione specializzata in Change Management, Project Management, Strategie e Audit di Marketing, Responsabilità Sociale d'Impresa, Comunicazione Interna ed Assetti Organizzativi, Leadership e Innovazione

Cynthia Petrangeli

- Professional Mental Coach, Technician & Practitioner di Programmazione Neuro Linguistica. Aggiornamento con MCl Master Coach Italia.
- Dal 2004 è Coach Motivazionale, formata con John Grinder e Carmen Bostic St. Clair in Life, Business e Sport. Percorso con riconoscimento CONI e FIPAV. Patrocinio del Ministero della Salute e Ministero dell'Istruzione. Ha iniziato il suo percorso di Executive Coach nel 1995.
- Da oltre 30 anni è Mentor nei processi di Change Management e Passaggio Generazionale, in particolare in aziende di famiglia al fianco delle nuove generazioni. E' impegnata anche in programmi aziendali su Corporate ed Executive Coaching, Team Building e Comunicazione Organizzativa, Change Management, Formazione ed Empowerment, Design Thinking, Learning Organization e sviluppo delle competenze direzionali per il management.
- In costante aggiornamento con la U-School for Transformation Presencing Institute Massachusetts, studia e applica i principi della U-Theory per facilitare processi di co-creazione del cambiamento in contesti familiari, sociali e aziendali.
- Approfondisce tecniche di Mindfulness per il Coaching e di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dopo averne acquisito la certificazione. E' Iscritta ad Asso.Co.Pro - Associazione Coach Professionisti.
- Offre pro-bono il suo supporto manageriale ad ALCALIA no profit, APS riconosciuta come Ente del Terzo Settore e che si occupa di divulgazione scientifica per il benessere fisico e mentale delle persone. www.alcalia.org
- Sociologa dell'Organizzazione e della Comunicazione. Specializzata in gestione dei Processi di Cambiamento Organizzativo con Master in "Responsabilità Sociale d'Impresa, Modelli Sociali e Comunicazione". Percorsi di aggiornamento in Europa e negli Stati Uniti.

CON ESERCIZI, TEST E SUPPORTI PRATICI

DA UTILIZZARE TUTTI I GIORNI

a che ora inizia

in che giorno

dove

prenota i tuoi posti con WhatsApp al numero

ALCALIA®
ASSOCIAZIONE NO PROFIT

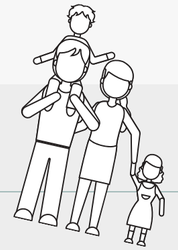
benessere per la mente

Coaching e Mindfulness
per emozioni, obiettivi e relazioni

benessere sui luoghi di lavoro

Corporate Wellbeing

benessere per il corpo

programmi su Nutrizione, Alimenti Mediterranei, Acidosi Metabolica e tanto altro

www.alcalia.org
Ente Terzo Settore Lombardia
APS Associazione di Promozione Sociale