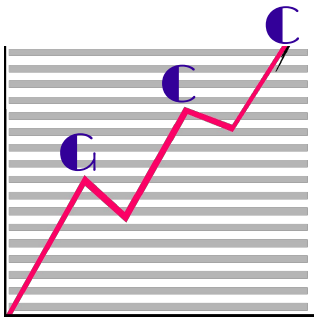


•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

# ***Mindfulness, stato di grazia e resilienza***

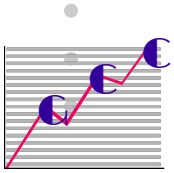
## ***Come rinforzare le intelligenze sociale, introspettiva ed etica***

***Workshop sulla ricerca e valorizzazione delle risorse mentali che guidano verso l'eccellenza***



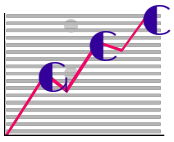
**CIAN CARLO COCCO sagl**  
**Sede Piazzetta San Carlo, 2 6900 Lugano CH**  
**Tel. Fisso 0041 (0) 919104646 Tel. Mobile 0041 (0) 7931774646 E-mail**  
**gc.cocco43@gmail.com**  
**Sito [www.giancarlo.cocco.eu](http://www.giancarlo.cocco.eu)**

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•



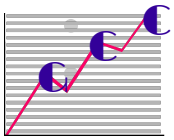
# 1. DESTINATARI

**Persone che intendono valorizzare le proprie intelligenze multiple (con espresso riferimento all'intelligenza sociale, all'intelligenza introspettiva, e all'intelligenza etica) tramite la *mindfulness* le tecniche per raggiungere lo “stato di grazia” e rinforzare il livello di resilienza**



## 2. OBIETTIVI DELL'INCONTRO

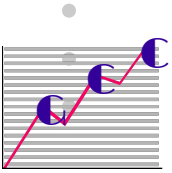
- Verificare come il “pilota automatico mentale” incrementi le trappole mentali
- Riflettere sulle proprie trappole mentali dell'intelligenza sociale
- Comprendere e sperimentare i vantaggi della *mindfulness*
- Comprendere e sperimentare come raggiungere e impiegare lo “stato di grazia” o “flusso” per ottenere risultati eccellenti
- Verificare i vantaggi del ricorso alle tecniche di resilienza



## Durante il percorso vengono effettuate esercitazioni, sperimentazioni e visione di filmati

- 1) *Esercitazioni e questionari sulla mindfulness, sullo “stato di grazia” e sulla resilienza*
- 2) *Sperimentazioni guidate di tecniche di mindfulness*
- 3) *Brani di filmati*

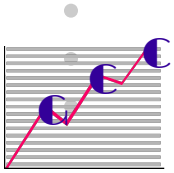




## **PROGRAMMA DEL WORKSHOP**

### **Primo incontro**

- ***Presentazione e obiettivi del workshop***
- ***Le caratteristiche del “pilota automatico mentale”***
- ***Esercitazione sulle trappole mentali***
- ***Introduzione alla mindfulness***
- ***COFFEE BREAK***
- ***Coltivare la consapevolezza***
- ***I contenuti della mindfulness***
- ***L’applicazione della mindfulness***
- ***Sintesi dei lavori***



## **PROGRAMMA DEL WORKSHOP**

### **Secondo incontro**

- ***Richiamo dei temi del primo incontro***
- ***Introduzione allo “stato di grazia”***
- ***Esercitazione sullo “stato di grazia”***
- ***Lo “stato di grazia” in azione***
- ***COFFEE BREAK***
- ***Come applicare lo “stato di grazia”***
- ***Le tecniche di resilienza***
- ***Questionario sulla resilienza***
- ***Sintesi dei lavori e lancio del programma sul campo***