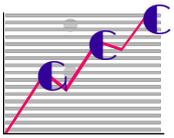


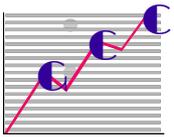
1. DESTINATARI

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

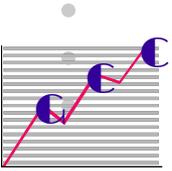
- Verificare come il “pilota automatico mentale” incrementi le trappole mentali
- Riflettere sulle proprie trappole mentali dell'intelligenza sociale
- Comprendere e sperimentare i vantaggi della *mindfulness*
- Comprendere e sperimentare come raggiungere e impiegare lo “stato di grazia” o “flusso” per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

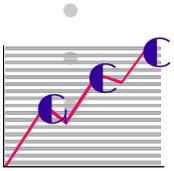




PROGRAMMA DEL WORKSHOP

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***