

Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4

37135 - Ca' di David - Verona

Tel. 347.0058557

www.stefaniatratto.com

coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J

P.Iva 04438440234

Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

TUTTA UN'ALTRA VITA®

Non sono i più forti della specie che sopravvivono, non i più intelligenti,
ma coloro che si adattano meglio al cambiamento.

Charles Darwin

Ti sei mai chiesto se il modo in cui agisci, pensi, senti, è il migliore per te?

Se qualche aspetto della nostra vita non ci soddisfa, non siamo condannati a vivere così per sempre.

Possiamo **cambiare!**

A volte percepiamo questa possibilità ma per mille motivi ce la lasciamo sfuggire.

Ma si tratta della nostra **vita**.

Come scegliamo di viverla?

Il corso intensivo e gli incontri sono basati sul best seller "Tutta un'altra vita" che è servito a migliaia di persone per muoversi con successo nel labirinto della **trasformazione e vivere meglio**.

Il Metodo Tutta un'altra vita® è un percorso creato da Lucia Giovannini attraverso la combinazione di lezioni, tecniche e strumenti affinati nel corso di oltre 20 anni di studio.

E' un percorso che ti guida passo passo

a stimolare in modo pieno e totale

mente, corpo e spirito

Gli incontri di Tutta Un'Altra Vita®

I 12 incontri di Tutta Un'Altra Vita®

Il **ciclo di incontri** Tutta un'altra vita® vi guiderà dolcemente verso la **consapevolezza** di ciò che limita l'espressione piena della vostra vita e vi aiuterà a ri-scoprire le **risorse interiori** che avete dimenticato di avere....

Potete vedere gli incontri di Tutta un'altra vita® come una **palestra emozionale** dove potete allenarvi durante tutto l'anno!

Ecco i **temi** dei **diversi incontri**.

Alcuni di questi temi verranno svolti in **più incontri**.

E' possibile partecipare solo ad una parte di incontri o all'intero ciclo.

Sviluppa la tua zona di Potere

Crescendo, impariamo dalle nostre esperienze e, su di esse, costruiamo la nostra **mappa del mondo**, e la usiamo per muoverci verso la nostra realizzazione personale.

Tuttavia, i **condizionamenti sociali** spesso ci bloccano.

Solo **dirigendo la nostra attenzione dall'esterno verso l'interno** saremo in grado di attingere alla **fonte di un potere fenomenale** che si trova dentro ognuno di noi.

In questo corso imparerai a riconoscere e a usare la tua **zona di potere**, maturando la consapevolezza che ognuno di noi è un essere umano unico e straordinario.

Apprenderai come accedere ai tuoi **quattro poteri centrali** e a come mobilitarli per lo **sviluppo personale**, la responsabilità per sé, la responsabilità verso gli altri, e per sederti finalmente al posto di guida della tua vita.

1 - Sviluppa la tua zona di potere (3 ore)

- Se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è perchè ieri hai deciso di rimandare a domani
- Ognuno, qualcuno, chiunque e nessuno
- Vivere significa prendersi la responsabilità di trovare le giuste risposte ai problemi della vita
- Carote, uova e caffè
- La zona di potere
- Poteri interni
- Poteri esterni
- Come sarebbe se veramente noi vivessimo nella nostra zona di potere?
- Visualizzazione dei 4 poteri
- Esercizio: se io mi assumessi la totale responsabilità dei miei poteri
- Allenare la zona di potere

I Segreti dell'Autostima

Si sente parlare spesso di **autostima**, ma sappiamo veramente cosa significa ?

Le **convinzioni** che abbiamo su noi stessi influenzano direttamente ogni area della nostra vita e le relazioni con gli altri, non c'è da stupirsi quindi se l'autostima è un tema centrale nella nostra **esistenza**.

Eppure su questo tema così importante, c'è ancora tanta confusione.

Com'è la tua auto-stima?

Sei consapevole del tuo valore o ti giudichi e critichi spesso?

O magari sei convinto di valere meno rispetto a qualcun altro?

È solo con noi stessi che siamo certi di passare ventiquattro ore su ventiquattro da quando nasciamo a quando lasceremo il corpo.

Le ricerche provano che la vera auto-stima può essere imparata, insegnata, sviluppata.

In questo corso imparerai i **4 passi** e i **3 punti chiave** per sviluppare una sana autostima, smettere di criticarti, stare meglio con te stesso e scoprire le tue potenzialità e risorse.

2 - Autostima I (3 ore)

- L'albero di mele
- Autostima
- I ritratti di Gil Zamora
- Autostima cercasi
- Autostima e Autoefficacia
- I passi per creare una sana autostima
- Il bambino interiore
- Descrivi il tuo disegno
- Parla al tuo bambino interiore

3 - Autostima II (3/4 ore)

- Autostima e Autoefficacia
- Il percorso dell'autostima
- Visualizzazione delle 3A
- I modi per amarmi
- Autodichiarazione di autostima di Virginia Satir

Scopri il tuo Matrix

Lo sapevi che la qualità della nostra vita dipende al 100% dalla nostra **Programmazione Passata**?

Proprio così: il nostro passato influenza il nostro presente, mettendo in pericolo il nostro futuro.

La tua situazione finanziaria è a un punto morto? Hai problemi di salute? Ti ritrovi di continuo a incontrare la persona sbagliata? Il tuo sogno di vivere una vita felice e di successo è sempre più pallido e lontano? Oppure è tutto ok, ma potrebbe andare ancora meglio... e nonostante questo ti senti bloccato senza una motivazione plausibile? Se ti ritrovi in una o più di queste situazioni non preoccuparti!

Puoi decidere attivamente di **riprogrammare le connessioni neuronali** per ottenere una risposta diversa alle diverse situazioni. E tutto questo non richiede ore e ore di duro lavoro, quanto piuttosto un po' di **volontà** e una guida affidabile. Scoprire il tuo Matrix TUAV® ti permetterà di **risettare la programmazione passata** e di **rieducare la tua mente** per diventare consapevole del tuo **massimo potenziale** e iniziare ad utilizzarlo in maniera nuova.

4 - Matrix I - sè e potere personale (4 ore)

- I neuroni e il destino
- La storia di due donne
- Quale vita stai vivendo tu?
- Matrix è il mondo che ti è stato messo davanti agli occhi per nasconderti la verità... è una prigionia della mente... una simulazione neuronale interattiva, un mondo del sogno dove viviamo, l'interno di una mappa, non il territorio. (Morpheus in Matrix)
- Pronti per entrate in Matrix?
- Domande utili per esplorare ogni Matrix
- Matrice del sè
- Il sole di te stesso
- L'esplorazione della matrice del sè
- Gioco ricalco
- La matrice del potere personale
- Se pianifichi consapevolmente di essere meno di quanto sei capace, ti avverto che sarai profondamente infelice per il resto della tua vita (A. Maslow)

- La vetrina delle competenze
- Che cosa farò in modo diverso domani

5 - Matrix II - gli altri (3 ore)

- Il potere della proiezione
- La matrice degli altri
- Domande per esplorare la matrice degli altri
- Comunicare con le mani

6 - Matrix III - il tempo e il mondo (4,5 ore)

- La matrice del tempo
- Non è mai troppo tardi per avere un'infanzia felice (Richard Bandler)
- Domande per esplorare la matrice del tempo
- La matrice del mondo
- Siamo ciò che pensiamo. Tutto quello che siamo nasce dai nostri pensieri. Con i nostri pensieri creiamo il mondo (Buddha)
- Domande per esplorare la matrice del mondo
- Stanare i draghi
- I draghi
- Dai un nome al tuo drago
- Presenta il tuo drago
- Che cosa vuoi invece?
- Crea nuovi percorsi neurali

La Mappa della Visione

Sognare, creare, esplorare, immaginare: questi verbi descrivono ciò che stai facendo?

Ecco cosa chiede Gary Hamel, professore di Management strategico alla London Business School.

Questo corso ti aiuterà a fare tutto ciò!

Inoltre ti aiuterà a:

- avere maggiore **chiarezza su quello che desideri realizzare** e sulla direzione che vuoi dare alla tua vita;
- **creare un percorso** semplice e tangibile da intraprendere per iniziare a creare i **cambiamenti che desideri**;
- a **trasformare i tuoi sogni in obiettivi** e a usare il potere delle rappresentazioni grafiche;
- a mettere in moto l'energia necessaria per **vivere con passione** e raggiungere i tuoi obiettivi;

Creerai la tua mappa con i colori, collage e matite. Sarà una esperienza di creazione, di sogno, di elaborazione, di sensazioni e di immagini unica!

7 - La mappa della visione I (3 ore)

- Test: sei soddisfatto della tua vita?
- Sono qui perchè voglio...
- La ruota della vita
- Storia dei sassi
- Come disegnare una mappa della visione
- La mappa della visione: visualizzazione guidata

8 - La mappa della visione II (3/4 ore)

- La motivazione
- La legge dell'azione
- Una visione senza un compito è solo un sogno. Un compito senza una visione è solo un lavoro faticoso. Una visione con un compito è la speranza per il futuro del mondo (1730 - Chiesa in Sussex - Inghilterra)
- Significati e performance

- i 4 passi
- Simulare un atto nel cervello, significa compierlo (Daniel Goleman)
- 2 tipi di conversazioni
- La nostra paura più profonda

9 - La mappa della visione III - Come migliorare in ogni area della tua vita (3/4 ore)

- Immagine del sè, che cos'è e come si può cambiare?
- Poi... c'è anche il famoso passato
- Che immagine hai di te stesso?
- Non sappiamo mai cosa succede domani, quindi perchè non iniziare oggi?
- La ruota della vita
- Come potresti migliorare le aree della tua vita?

Gli Assi del Cambiamento

Parliamo di **cambiamenti**, ma siamo forse in grado di infilarli in valigia e portarli con noi?

O di farne scorta al supermercato? Oppure di chiederli in prestito?

Quante volte abbiamo giurato a noi stessi che saremmo cambiati, e magari l'abbiamo anche fatto per un breve periodo, ma poi ci siamo ritrovati esattamente al punto di partenza?

Per scongiurare questo rischio, e affrontare al meglio il viaggio verso la **trasformazione**, occorre un modello che ci indichi il più esattamente possibile come funziona il cambiamento, quali sono le varianti e i meccanismi coinvolti, quali le attività e le fasi da attraversare.

In questo corso apprendrai un modello che sviscera la **struttura del cambiamento** e i suoi **assi portanti**, e che è servito da traccia a migliaia di persone nel mondo.

Sei pronto per il viaggio negli **Assi del Cambiamento**?

10 - Gli Assi del Cambiamento I - Consapevolezza, motivazione, decisione (3/4 ore)

- Gli assi del cambiamento
- La rana bollita
- Asse della consapevolezza
- Il castello
- Sono in grado di controllare solo ciò di cui sono consapevole. Ciò di cui sono inconsapevole controlla me (A. De Mello)
- Visualizzazione della consapevolezza
- Domande asse della consapevolezza
- I 100 cambiamenti
- Asse della motivazione
- Visualizzazione della motivazione
- Domande asse della motivazione
- Asse della decisione
- Domande asse della decisione

11 - Gli Assi del Cambiamento II - Creazione e Solidificazione (2 ore)

- Asse della creazione
- Domande asse della creazione
- Asse della solidificazione
- Domande asse della solidificazione
- Celebrare i successi quotidiani

Incontro di chiusura ciclo

12 - Condivisioni finali e festeggiamenti dei cambiamenti avvenuti (1/2 ore)

- Condivisioni finali
- Festeggiamenti dei cambiamenti avvenuti
- Saluti finali



Coach 3C di Tratto Stefania

Via Francesco Sforza 4
37135 - Ca' di David - Verona
Tel. 347.0058557
coach3c@stefaniatratto.com

Cod.Fisc. TRTSFN77E60L781J
P.Iva 04438440234
Professionista di cui alla Legge n.4/13, G.U. 22/13

www.stefaniatratto.com