



Via Palmaria, 6
20161 MILANO

CORSO DI MOTIVAZIONE DI GRUPPO: "RIPARTO DA ME ..."

Rivolto a persone con grande spinta al cambiamento:

mollare, prendere, innamorarsi, perdere, lasciarsi andare, voglia del nuovo, cambiare identità restare fermi, fingere di essere quel che non si è più ...

[3 febbraio 2018](#)

Possiamo definire la motivazione come **"l'energia che attiva, dirige e sostiene il comportamento"**.

Motivarsi è un'attività complessa e impegnativa. Noi esseri umani abbiamo bisogno costantemente di "fare rifornimento" di energia come le automobili hanno bisogno di benzina. Ma dove ci rifocilliamo? Sappiamo che quando siamo motivati facciamo le cose con piacere e ne traiamo beneficio ad ampio spettro: lavoro, famiglia, sport, scuola, amici, ecc.

In realtà **la Motivazione rappresenta qualcosa di veramente importante per la nostra sopravvivenza che ha a che vedere con la ricerca di significati che vanno oltre gli aspetti materiali e quotidiani della vita: è il valore che diamo al tempo vissuto, al senso delle nostre azioni, alla forza interiore che ci spinge verso la crescita e il cambiamento a beneficio di mente, corpo, emozioni e relazioni.**

La Motivazione va cercata, curata, capita, coltivata, incrementata, sviluppata e compresa ogni giorno. Rappresenta un'opportunità per vivere una vita piena, intensa sostenuta da energie buone che si generano e si moltiplicano.

E' un percorso di motivazione esperienziale "di gruppo e in gruppo" finalizzato alla ricerca del ben-essere.

Obiettivi del gruppo

- ❖ Aumentare la motivazione
- ❖ Sperimentare un clima di gruppo empatico e viverci in gruppo: processi di identificazione-differenziazione

- ❖ Facilitare l'ascolto attivo, "sentirsi" e "sentire" gli altri.
- ❖ Differenziazione tra consapevolezza delle proprie emozioni riconoscerle, esprimerle e la loro gestione.
- ❖ Prendere atto dei propri schemi abituali e delle reazioni automatiche
- ❖ Sperimentare alcune pratiche di allenamento mentale per prendersi cura delle proprie emozioni e reazioni emotive, evitando di reagire in modo reattivo ed impulsivo per stare dentro l'emozione.
- ❖ Aumentare la percezione dell'altro e del gruppo.
- ❖ Far propria la regola del gruppo: sospendere l'abitudine a giudicare i propri e gli altrui comportamenti, dando una interpretazione talvolta azzardata o errata.

Requisiti per partecipare:

- capacità di stare in gruppo

Rivolto a sportivi e a tutti coloro che amano conoscere l'altro nella sua diversità.

Il conduttore si riserva la possibilità di valutare l'idoneità all'inserimento nel gruppo

MAX partecipanti 15.

Luogo di svolgimento degli incontri

Il corso si svolgerà presso la sede di UP SIDE DOWN.

Staremo a piedi nudi o con calze

Durata dell'incontro

inizio 3 febbraio 2018

dalle h. 9.00 alle h. 17.00 (pranzo: ognuno porta qualcosa e lo si condivide in loco)

Metodo

Il gruppo è condotto con tecniche interattive-direttive. Il conduttore del gruppo conduce in modo registico utilizzando i metodi d'azione psicodrammatici, meglio definiti come tecniche che facilitano l'interazione nel gruppo.

Verranno utilizzate anche le tecniche della mindfulness: strumento che si riferisce all'attivazione di un'attenzione consapevole non giudicante in merito alla propria esperienza in cui essa viene vissuta, nel presente.

Materiale utilizzato

Video proiezione, altro materiale a carico del conduttore.

Costi

Il prezzo del costo è di 120 euro, 110 per i soci della palestra

Se ci si iscrive entro il 15 gennaio 90 euro, 80 per i soci della palestra.

Docente:

Dott.ssa Rosanna Massari

- Pedagogista, formazione nella conduzione di gruppi, psicodrammatista, master in Sport e intervento psico-sociale, Corsi specialistici di Mindfulness per la gestione delle emozioni (ansia, stress, gestione dell'impulso), e aumentare la concentrazione (protocollo MBRP - Mindfulness Based Relapse Prevention) MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Contattaci alla seguente mail:

info@upsidedownyoga.it

oppure chiama il numero:

[3290144506, \(whats App\)](tel:3290144506)

Dopo le 16,30