Percorsi formativi per le organizzazioni

di Angelo Cattaneo

JoyTrainer

Allenati a essere felice

Percorsi formativi
per le organizzazioni

di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Occorre rieducare le persone
alla capacità di ascolto e di discernimento.

La personalità va in cerca costantemente
di ricompense esteriori, non è mai sazia.

La nostra vera natura che è Amore
non entra nella sfida, nella competizione.
Non crea divisione e agitazione.

Per attingere a questa Sorgente
infinta di Amore sarà necessario
per tutte le persone aprirsi a un lavoro
autentico e profondo di rieducazione
sul sistema nervoso e di apertura
ai movimenti dello Spirito.

Con amore
Angelo

Libertà emotiva

Per tutti coloro che desiderano uscire dall'ipnosi della storia che si raccontano nella mente.

In questo percorso prettamente esperienziale di grande lavoro su di sé, i partecipanti entreranno in contatto con le proprie credenze di identità e di successo limitanti e potranno trasformarle attraverso l'utilizzo delle tecniche energetiche provocative.

Un percorso di risveglio, affascinante e divertente.

DURATA 18 ORE

Aprirsi alla vulnerabilità

Molte persone costruiscono delle protezioni che, col tempo, impediscono di sentire la paura e il dolore, creando distanze dagli altri e da loro stesse.

Imparando a gestire il conflitto interiore e con l'altro, si pone fine al gioco delle colpe, sentendo il corpo, dando voce alle emozioni, sperimentando l'amore.

DURATA 30 ORE

Le emozioni che fanno lo sgambetto

Dalla paura di sbagliare all'ansia da prestazione.

Si può apprendere come gestire le emozioni senza sentirsi sopraffatti dagli eventi esterni che accadono nella vita?

Imparare a riconoscere la paura e l'ansia, capire cosa sono e come utilizzarle a proprio vantaggio sono gli obiettivi principali di questo percorso ideato per trovare risposte e andare oltre con fiducia e amore.

DURATA 12 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Joy Experience

Allenamento alla gioia e sul lavoro.

In un clima di malessere, le persone si mettono in risparmio energetico, vivendo l'ambiente lavorativo come un accumulatore di tensioni.

Attraverso questo laboratorio esperienziale di allenamento alla gioia e condivisione sul luogo di lavoro, si impara a ridere, a sentire il corpo, ad entrare in contatto con i propri talenti, a connettersi coi valori e bisogni propri e dei colleghi.

DURATA 10 INCONTRI DA 90 MIN.

Joy Training

Allena le emozioni.

Attraverso un percorso che prevede l'utilizzo di tecniche di riequilibrio energetico, è possibile trasformare schemi di pensiero e blocchi emotivi, per far emergere un nuovo atteggiamento mentale, aperto e costruttivo.

I partecipanti avranno modo di esplorare e di entrare in contatto con la fiducia, la rabbia, il momento presente, la paura, il sogno, la determinazione, l'immagine di sé.

DURATA 8 INCONTRI DA 3 ORE E 30 MIN.

La rabbia non fa più paura

La rabbia è un'emozione intensa ed è come se fosse una grande onda piena di energia.

Il corso fornisce ai partecipanti la comprensione profonda dell'origine della rabbia e gli strumenti per essere in grado di riconoscerla, accoglierla, trasformarla.

I partecipanti si apriranno alla possibilità di sentire e attingere a questa fonte di energia.

DURATA 30 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Trauma

In questo percorso teorico ed esperienziale tutti i partecipanti avranno modo di conoscere il funzionamento del sistema nervoso; che cosa succede nella propria vita dopo un evento emotivamente inaspettato, intenso, ripetuto nel tempo.

Un percorso teorico ed esperienziale, che genera compassione e voglia di riaprirsi alla vita.

DURATA 40 ORE

BAGNO DI GONG E ONDE DI RIGENERAZIONE: SOUND EXPERIENCE

Si parla di bagno di Gong poiché il corpo ed ogni sua cellula sono completamente avvolti dal suono e dalla frequenza che il Gong sprigiona.

In alcuni momenti accompagnerò l'esperienza anche con la mia voce e con altri strumenti.

L'obiettivo è indurre una profonda calma e apertura del cuore attraverso suoni e vibrazioni. Il Bagno di Gong è un viaggio sonoro che porta apertura, risveglio, compassione, forza e liberazione dagli attaccamenti. Le vibrazioni armonizzano e influenzano positivamente il sistema nervoso e le cellule del corpo

VANTAGGI:

- Riequilibrare il sistema nervoso: più coerenza nel sistema nervoso
- Ridurre dello stato di allerta, minaccia: più energia a disposizione per stare nel momento presente
- Rigenerare il corpo fisico, emozionale, mentale, spirituale
- Lasciare andare ciò che è troppo: colpe, attaccamenti, resistenze, convinzioni, strategie di gestione del conflitto, sintomi dolorosi
- Incrementare l'intuizione, il potere creativo, livello di energia

DURATA 90 MIN.

SOUND EXPERIENCE
E RIEDUCAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO

In questa sessione i partecipanti effettueranno esercizi:

- *Esercizi di Grounding per imparare a rimanere radicati, stabili, a percepire le proprie radici interiori.*
- *Esercizi di respirazione e risata per uscire dai condizionamenti della mente, per innalzare la propria frequenza, per aprirsi al campo dell'intelligenza intuitiva, per ripulire il proprio campo energetico, per creare una connessione tra i diversi centri energetici presenti nel proprio corpo.*
- *Esercizi ascolto del corpo per imparare a stare nel momento presente, a sentire la propria energia, per smetterla di interpretare, per uscire dai condizionamenti delle proprie esperienze, per contattare le proprie risorse.*
- *Esercizi di self touch per riconoscere e onorare i propri confini fisici, per ampliare il proprio range di resilienza, per sentire sostegno e fiducia.*
- *Esercizi di contatto tra i partecipanti per sentire quanto un tocco gentile e rispettoso possa far cadere alcune resistenze, dare dignità ad alcuni vissuti emotivi repressi, aprirsi alla vita.*
- *Esercizi di canto armonico per autoregolare il proprio sistema nervoso ed educarlo a entrare stato di rilassamento, per sentire calma e quiete, per lasciare spazio alla creatività, per attenuare conflitti interiori*

Al termine evento sonoro coi Gong e altri strumenti

DURATA 4 ORE

La mia vita ha senso?

Un viaggio alla riscoperta del proprio scopo di vita attraverso gli obiettivi che si intendono raggiungere.

Il percorso per aiutare i partecipanti a portare a galla i "non posso" che hanno interiorizzato, i meccanismi della personalità, le resistenze interiori, come tenere il cuore aperto, smettere di andare alla ricerca di ricompense esteriori per sentirsi amabili e aprirsi al nuovo.

DURATA 30 ORE

Potenziamento espressivo

Favorisce il riconoscimento, l'espressione e la trasformazione di tutto ciò che crea un apparente ostacolo al fluire della vita.

Le aree di intervento: rieducazione all'ascolto del corpo, presenza mentale e meditazione, comunicazione non violenta, yoga della risata, come raggiungere gli obiettivi e l'autorealizzazione.

A tutti i partecipanti sarà distribuito una dispensa.

DURATA 40 ORE

Chi voglio essere

Come funziona e reagisce il nostro sistema nervoso davanti alla paura e al senso di minaccia?

Come si sviluppa un atteggiamento pessimista o ottimista nei confronti della vita?

Cosa accade interiormente quando le cose nella realtà non vanno come si desiderano?

Esercizi pratici per imparare la disidentificazione dai propri pensieri, ritrovare la determinazione e stare nel proprio potere personale.

DURATA 12 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Credo in me

La paura del rifiuto e il senso di inadeguatezza offuscano le capacità organizzative, comunicative, decisionali.

Attraverso questo percorso, si impara a uscire dai condizionamenti della propria storia e a darsi il permesso di manifestare il proprio potenziale nella vita di tutti i giorni.

DURATA 24 ORE

Il fallimento: imparare a rialzarsi

La gestione dei fallimenti è uno dei temi cruciali per lo sviluppo di un ambiente lavorativo sereno e proficuo.

Con questo corso i partecipanti imparano a comprendere il significato dell'errore e la differenza tra un obiettivo non raggiunto e il sentirsi falliti.

Per sapere come rialzarsi, gestendo al meglio i conflitti interni e quelli che si generano nel gruppo.

DURATA 30 ORE

Allenare la concentrazione

Come funziona la mente? Quali sono gli ostacoli che crea?

Quanto incide l'ossessione al risultato finale sulla nostra performance?

Una serie di tecniche ed esercizi pratici ed efficaci per rieducare all'attenzione e allo sviluppo della concentrazione, attraverso l'ascolto delle emozioni e la gestione dello stress.

DURATA 12 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

QUATTRO GIORNI DI CAMP

Allena la determinazione

Le persone determinate sanno cadere e a rialzarsi, sono in ascolto del proprio corpo, sanno chiedere aiuto, sono connesse al proprio sogno e ai propri obiettivi.

Un workshop per ascoltare il corpo, riconoscere le emozioni e smettere di raccontarsi scuse.

Sperimentando limiti e risorse, muovendo la propria energia attraverso esercizi di consapevolezza corporea, di concentrazione e di fiducia.

Per connettersi con l'amore e con il potere personale.

DURATA 4 GIORNI

Presenza mentale e meditazione

Che cosa succede nel nostro corpo e nelle nostre vite quando ci sintonizziamo su pensieri poco costruttivi?

Perché si fatica a collaborare e a trovare nuove soluzioni?

Un percorso specifico per ridurre lo stress, favorire la guarigione di diversi sintomi psicosomatici, aumentare la creatività, potenziando l'attenzione, capacità di apprendimento e memoria.

DURATA 6 -10 MESI.
2 ORE A SETTIMANA (OGNI 15 GG)

L'attaccamento al nucleo di dolore

Un conflitto si innesca quando le persone entrano nel dualismo, lasciando che sia la mente a prendere il controllo e la paura il sopravvento.

Come fare dunque a non entrare in conflitto?

Un percorso che parte dal riconoscimento dell'ego e i suoi meccanismi, per poi lavorare sul concetto di identità e di attaccamento che generano conflitto nell'individuo e in chi gli è accanto.

DURATA 30 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Unità, per vivere bene dentro

Un percorso di rinascita ed espansione per vivere uniti dentro.

Una serie di incontri che si rivolgono a tutte quelle organizzazioni in cui si innescano, al proprio interno e tra i collaboratori, la competizione, la divisione la lamentela.

DURATA 20 ORE

Implodere Esplodere

Quali sono gli ingredienti necessari per distruggere un gruppo e vivere in un ambiente disarmonico?

Un corso che analizza il bisogno di ricevere e la paura di esporsi.

Un viaggio alla scoperta di come sia realmente possibile costruire un ambiente emotivamente sano in tutti gli ambiti della propria vita.

DURATA 12 ORE

I quattro accordi

Gli insegnamenti della saggezza Tolteca tratto dal libro di Don Miguel Ruiz.

Sii impeccabile con la parola.

Non prendere nulla in modo personale.

Non supporre nulla.

Fai sempre del tuo meglio.

DURATA 6 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

L'energia del gruppo

Accrescere la coesione del team.

In base all'idea che ha di sé, ognuno definisce cosa può o non può fare nella vita.

Per espandere la propria idea di successo, è indispensabile trascendere la paura, assumendo una mentalità aperta al cambiamento.

Un corso per imparare a mantenere un'attitudine vincente anche di fronte alle avversità, condividendo valori e obiettivi con colleghi e collaboratori.

DURATA 20 ORE

One love unità

"La paura vocifera lascia stare, l'amore sussurra che è possibile."

Non è possibile parlare di noi, di team e di coesione nelle aziende e nelle organizzazioni in generale se il singolo individuo interiormente è diviso, confuso, agitato, in cerca di autoaffermazione.

La chiave consiste nel trasformare l'inconsapevolezza in consapevolezza.

Un corso ideato per aiutare i partecipanti a riconoscere come funziona il proprio mondo interiore.

DURATA 44 ORE

Conflitto, why not?!

È *difficile manifestare i propri bisogni se non si sa nemmeno riconoscerli o se si è spaventati all'idea di comunicarli apertamente.*

Grazie a questo corso i partecipanti imparano a comprendere le proprie priorità e ad esprimerle in modo assertivo ed empatico, definendo spazi e confini. Imparando a vivere relazioni più sane in ogni ambito della propria vita.

DURATA 30 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

Il valore del pensiero, della comunicazione e delle relazioni.

Un percorso formativo teorico esperienziale per comprendere come funziona il sistema nervoso e come si è soliti agire di fronte alla paura e al senso di minaccia;

come si genera il senso di impotenza appresa;

che cosa si scatena interiormente quando i desideri o le aspettative non vengono soddisfatte (scarto di realtà);

l'accettazione radicale come antidoto al bisogno di controllare;

come si genera una personalità ottimista e una pessimista;

come si originano i pensieri;

gli effetti della lamentela e dei non detti nel luogo di lavoro e sulla salute fisica dei colleghi e dei pazienti.

Una serie di strumenti per imparare a stare nel conflitto senza reagire e regredire;

apprendere delle tecniche necessarie per comunicare in modo costruttivo e assertivo coi colleghi e pazienti.

Per comprendere l'influenza del dialogo interiore sul sistema immunitario, sulla capacità di essere resiliente e di trasformare alcuni schemi di pensiero distruttivi e di innalzare il livello di energia.

Sono previsti, inoltre, degli esercizi per uscire dall'identificazione e attaccamento.

DURATA 40 ORE

Percorsi formativi per le organizzazioni di Angelo Cattaneo

JoyTrainer
Allenati a essere felice

JoyTrainer

Allenati a essere felice

Angelo Cattaneo

+39 333 7317074
info@joytrainer.it

www.joytrainer.it

Per ricevere il materiale e il dettaglio di ogni proposta formativa è necessario un incontro conoscitivo.