SHARE ALWAYS MORE

Formazione e Consulenza Strategica per scoprire e mettere a frutto le proprie passioni

SAMANTHA MARCELLI

CORSI E PERCORSI

- **Mindfulness Revolution**
- **Forti libere connesse**
- **7 passi per fiorire**

MINDFULNESS REVOLUTION

Dall'8 aprile al 10 maggio

10 incontri di 75 minuti per trasformare la nostra vita e portare la felicità qui ed ora

OBIETTIVI

Massimizzare l'attenzione e la focalizzazione al presente

Interrompere circoli viziosi di pensieri, atteggiamenti e comportamenti disfunzionali e depotenzianti

Gestire efficacemente momenti di stress

Creare relazioni sinergiche e creative

PROGRAMMA E DATE

8 aprile ore 20.30
Presentazione principi e Roi della Mindfulness

12 aprile ore 20.30
Il primo alleato: il respiro

15 aprile ore 20.30
Il secondo alleato: le posizioni

19 aprile ore 20.30
Il pilota automatico e i disabituatori

22 aprile ore 20.30
La dieta linguistica

26 aprile ore 20.30
Le relazioni consapevoli

29 aprile ore 20.30
Mangiare consapevolmente

3 maggio ore 20.30
Camminare consapevolmente

6 maggio ore 20.30
Vivere on line consapevolmente

10 maggio ore 20.30
Dall'oggi al sempre: 8 principi vincenti

Tra un incontro e l'altro verrà creata una comunità virtuale di in modo da favorire ed arricchire gli scambi di esperienze ed approfondimenti.

Si prevede l'utilizzo della piattaforma ZOOM.

Per iscrizioni entro il 15 marzo: 150 euro + IVA invece di 220 euro + iva.

Per iscrizioni con convenzione 15% di sconto

FORTI LIBERE CONNESSE
L'ARTE DELLA GUERRA PER DONNE

Dal 10 marzo al 14 aprile

6 incontri da 90 minuti per condividere strategie e pratiche per liberare il tuo potenziale

Conosceremo le storie di donne e uomini che diventeranno i nostri consiglieri personali. Insieme svilupperemo forza, libertà e connessione.

A partire dall'Arte della guerra, trattato di strategia scritto da Sun Tzu 2500 anni fa, arriveremo al qui ed ora, capendo come utilizzare a nostro vantaggio gli insegnamenti migliori di tutti i tempi per vivere i bene in questo mondo VUCA, frenetico ed iperconnesso, ed affrontare, in quanto donne, pregiudizi, stereotipi, ed i letti di Procuste ancora presenti nella nostra cultura.

Esiste infatti una differenza femminile che merita di essere detta, espressa, valorizzata e vissuta.Si tratta di una differenza che è sempre esistita, che è cambiata con l'evolversi della cultura e che condiziona il vivere di ogni persona, spesso anche inconsapevolmente.

Ma come dar voce, espressione a tale differenza?

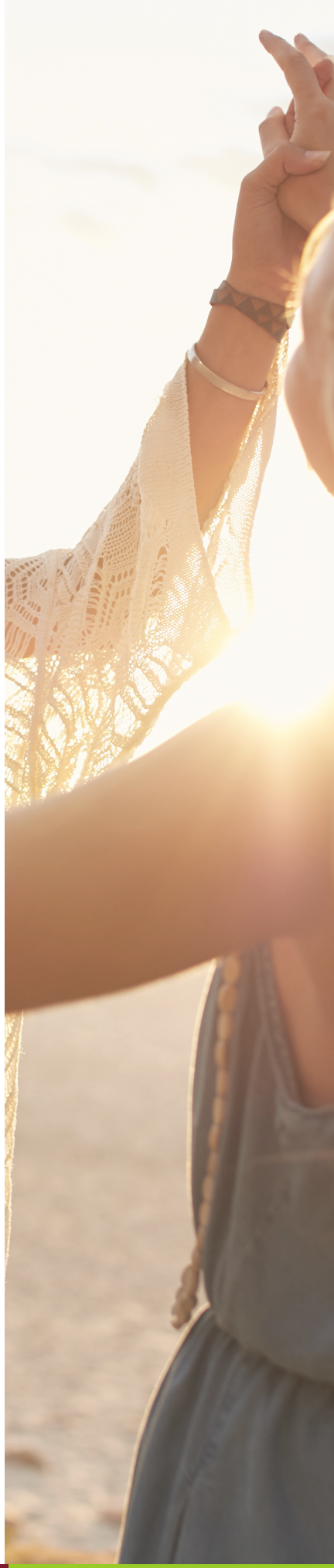
Come diventarne consapevoli per trasformarla in una risorsa ed un vantaggio?

Il corso nasce come risposta a queste domande con l'obiettivo di scoprire come e quanto i nostri vissuti sono costantemente influenzati da archetipi e miti, che forse nemmeno conosciamo, per poter poi scegliere liberamente il nostro modello/archetipo funzionale per esprimere il nostro potenziale, personalmente e professionalmente, superando così imposizioni ed eredità limitanti.

Nel nostro percorso

- Condivideremo i 5 elementi chiave di Sun Tzu: Tao, Tien, Di, Jian e Fa, vale a dire rispettivamente Rettitudine, Tempistica, Terreno, Leadership e Gestione
- le 7 pratiche per realizzare il nostro progetto di vita, ed idee, tecniche e strategie per affrontare le costanti sfide quotidiane, professionali e personali mentendo la propria integrità e sviluppando il proprio potenziale inespresso
- Svilupperemo consapevolezza di sè
- Riattiveremo il nostro io desiderante
- Definiremo una vision personale ed un piano strategico adeguato

Non ci occuperemo di armi e battaglie, di eserciti e fortificazioni, ma di quella pianificazione e programmazione che porta a scendere in campo solo quando si sa come trarre il massimo vantaggio con il minimo sforzo, possibilmente senza nemmeno combattere partendo dal conoscere e riconoscere se/i stesse/i.



PROGRAMMA

Donne e potere: ieri, oggi e domani
Andare oltre il Matriarcato ed il Patriarcato
Strategie e pratiche vincenti
Rettitudine ed allineamento (Tao)
Il Tempismo (Tien)
Gestire il tempo: proprio ed altrui
Trasformare gli svantaggi in vantaggi (Di)
Trasformare la rabbia in forzaSposare sostanza e forma
Equilibrare energie femminili e maschili
La vera Leadership: uno stato mentale (Jiang)
Gestire se stessi, persone, gruppi e team (Fa)
Come passare dall'insoddisfazione alla creatività
Accettare la ciclicità
Sopravvivere alla pentola dei granchi
Vivere i propri desideri

DATE

MARZO 10-17- 24- 31
APRILE 7-14
dalle 20.30 - 90 minuti

Si prevede l'utilizzo della piattaforma ZOOM.

Per iscrizioni prima del 1 Marzo 180 € + IVA, invece di 250 + IVA €.

Per iscrizioni con convenzione 15% di sconto.

7 PASSI PER FIORIRE

Dal 9 marzo al 20 aprile

7 incontri di 45 minuti per vivere pienamente questa primavera

.

Stuf@ dei limiti di questo inverno? Desideros@ di tornare a vivere liber@?

Condivideremo idee, spunti e strumenti per riprenderci la nostra vita ed il nostro tempo, e gioirne davvero, in ogni istante.

PROGRAMMA

Porta sempre il sole con te. *Come illuminare ogni nostra giornata*

Segui la tua visione. *Come iniziare oggi l'anno migliore della tua vita*

Vivi meglio il tuo tempo. *5 chiavi per vivere in equilibrio in un mondo frenetico*

La sola cosa che cambia tutto. *Il segreto della fiducia*

Crescere esplorando mondi possibili. *Un passo nella magia della comunicazione*

La sinergia che crea. *Costruire insieme la terza alternativa*

Continuare a camminare. *Come ricreare sempre la nostra energia vitale*

DATE

MARZO: 9-16-23-30
APRILE: 7-13–20
dalle 20.30- 45 minuti

Si prevede l'utilizzo della piattaforma ZOOM.

Per iscrizioni prima del 1 marzo 150€ + IVA, invece di 220€ + IVA.

Per iscrizini con convenzione 15% di sconto.

About me

SAMANTHA MARCELLI

Nel 2013 il Cammino di Santiago mi ha cambiato, in meglio, la vita. Dopo quindici anni in Direzioni del personale di aziende di Telecomunicazioni ed ICT in ruoli dirigenziali, ora come consulente vivo tra Spagna ed Italia dedicandomi a progetti di empowerment e benessere organizzativo.

Come trainer e coach accompagno e facilito percorsi di orientamento, cambiamento e trasformazione, a livello personale e professionale.

Una sintesi della mia formazione personale, che continua ed è costante: laurea in Filosofia Contemporanea a Verona, master in Gestione Risorse Umane al Sole24ore, specializzazione in Comunicazione e Problem Solving Strategico con Giorgio Nardone, in Storytelling alla Scuola Holden,Istruttrice del metodo HYL® e abilitazioni come Teacher di Kundalini Yoga .

CONTATTI
Tel. +39 366 3313662
samantha.marcelli@sharealwaysmore.it