CETTINA MAZZAMUTO

PERCORSO FORMATIVO

La palestra

per la tua Crescita Personale

UNDICI WORKSHOP CHE TI GUIDANO AL TUO BEN-ESSERE ARMONICO

LE FINALITA' DEL PERCORSO "LA PALESTRA DEL TUO BEN-ESSERE ARMONICO"

Allenarsi a scoprire le risorse interiori per affrontare la vita

Attraverso il percorso sarai guidato a mettere in discussione le tue credenze e convinzioni limitanti, i tuoi schemi mentali disfunzionali, allo scopo di recuperare il tuo potenziale e le risorse interne che ti danno potere, che contribuiscono ad accrescere il tuo benessere e ti facilitano il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Acquisire consapevolezza di sé

Solo attraverso la conoscenza di sé la persona può fare emergere la vera identità, instaurare una relazione più autentica con se stessa e recuperare il Ben-Essere armonico nella propria vita in modo da affrontare con proattività i cambiamenti e le sfide di tutti I giorni.

Imparare a gestire la mente e saper sciogliere i blocchi emotivi

Saper guidare la mente significa lasciare andare quella parte di mente indisciplinata e inconsapevole fatta da abitudini errate, credenze e convinzioni limitanti, che ti porta spesso a vivere nell'illusione, a credere ciò che non è, facendoti sabotare e vivere da prigioniero con percezioni e pensieri che, essa stessa, ha creato. Per uscire dal sistema dell'apparire e dai condizionamenti emotivi e sociali è necessario abbattere la paura dell'ego e avere il coraggio di Essere.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Undici Workshop di otto ore ciascuno

CETTINA MAZZAMUTO

1- IL SENTIERO DELLA CONSAPEVOLEZZA: METODO PRATICO DI AUTO-OSSERVAZIONE

2 - IL PENSIERO POSITIVO E IL BEN-ESSERE

3 - RISVEGLIA LA TUA MENTE

4 - ACCRESCI IL TUO BENESSERE IMPARANDO A GESTIRE LE TUE EMOZIONI

5 - IO VAGO: AUTOSTIMA E - FIDUCIA

6 - IL POTERE DEI VALORI E DELLA VISION

7- SELF-LEADERSHIP: IL LEADER CHE E' IN TE

8 - IL CONFLITTO COME OPPORTUNITA' DI CAMBIAMENTO

9 – TRASFORMA LE CRITICITA': IL SENTIERO DELLA RESILIENZA

10 – CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE NELL'ESSERE

11 - TU SEI IL POTERE CHE CREI

IL SENTIERO DELLA CONSAPEVOLEZZA: METODO PRATICO DI AUTO-OSSERVAZIONE

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 1

Quando conosci te stesso, sei consapevole di cosa accade dentro di te. Sai individuare le tue aree di forza e le tue sfide, hai chiaro quello che fai, cosa vuoi e cosa può essere utile cambiare. Acquisire consapevolezza significa essere coscienti dei propri pensieri, emozioni e azioni, rendersi conto delle proprie abitudini e schemi ricorrenti, in modo da poterli anche modificare e adattare ai propri desiderata.

Obiettivi

- Riconoscere e comprendere gli schemi comportamentali disfunzionali
- Capire cosa sia la consapevolezza di sé e per quali ragioni sia una competenza importante
- Allenare il potere del qui ed ora

Contenuti

- Cosa si intende per consapevolezza di sé e come svilupparla
- La logica dietro ai sentimenti
- Alla scoperta dell'Iceberg della personalità
- Il modello P-E-A (Pensiero – Emozioni – Azioni)
- Parte pratica per allenarsi alla Presenza

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

IL PENSIERO POSITIVO E IL BEN-ESSERE

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 2

Il pensiero è la più potente espressione dell'uomo, ma ha due volti, uno positivo e uno negativo. Ha una grande potenza di agire nel bene, su cose e uomini, esso può anche rivelarsi pericoloso per chi ne fa un uso negativo. La vera grandezza dell'uomo è pensare positivamente.

Obiettivi

- Acquisire un atteggiamento mentale positivo
- Imparare a sostituire gli atteggiamenti negativi con affermazioni di fiducia e di ottimismo
- Eliminare la scarsa autostima e credere in se stessi
- Uscire dalla zona di comfort ed entrare nell'area della sfida
- Conoscere le regole per il buon successo nella vita

Contenuti

- Le modalità per acquisire un atteggiamento mentale positivo
- Imparare a sostituire gli atteggiamenti negativi con affermazioni di fiducia e di ottimismo
- I Killer del pensiero e i virus della mente
- Eliminare la scarsa autostima e credere in se stessi
- La zona di Comfort, limiti, abitudini e convinzioni
- Come attrarre a sé ciò che si desidera – il campo delle infinite possibilità
- Le regole per il buon successo nella vita

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

RISVEGLIA LA TUA MENTE

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 3

La nostra mente è in grado di generare pensieri che in molti casi, pur senza trovare fondamento nella realtà, condizionano fortemente la nostra vita. Si tratta per lo più di convinzioni, che nascono come meccanismi di difesa dagli eventi circostanti, ma ostacolano, anche inconsapevolmente, la nostra crescita personale. “Risvegliare” la nostra mente vuol dire liberarla da tali convinzioni e da tutto ciò che le impedisce di sintonizzarsi sulle frequenze più creative e più potenti di essa, per proiettarsi in una condizione più costruttiva e generativa.

Obiettivi

- Imparare a conoscere il funzionamento della mente
- Identificare e sciogliere i propri blocchi mentali ed emotivi
- Comprendere come poter sprigionare il proprio potenziale e far emergere la propria integrità

Contenuti

- I livelli mentali: mente conscia e inconscia
- Come creare un approccio pro-attivo
- Abitudini e sistema di credenze e convinzioni
- Il metodo per gestire le convinzioni limitanti e crearne di potenzianti

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

ACCRESCI IL TUO BENESSERE GESTENDO LE TUE EMOZIONI

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 4

Ogni volta che sopprimiamo un'emozione rifiutiamo una parte di noi stessi. Di fatto non ci rispettiamo. Imparare a gestire le emozioni, anziché controllarle, e a sciogliere quelle considerate "negative", significa lasciare andare resistenze, blocchi mentali ed energetici che ci impediscono il ripristino dell'equilibrio psicofisico, l'armonia interiore e l'amore verso noi stessi.

Obiettivi

- Imparare ad acquisire padronanza di se stessi e delle proprie emozioni
- Sperimentare un rinnovato benessere e una profonda calma interiore

Contenuti

- Cosa sono le emozioni
- La scala della frequenza emozionale
- La scala di Coscienza di Hawkins
- Gli elementi essenziali del self management
- Come fermare il pilota automatico: "il pulsante pausa"
- Il potere del "per ora"
- Tecniche di respirazione di flusso energetico
- Alfabetizzazione emotiva: il fiore delle emozioni di Plutchik

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

IO VALGO: AUTOSTIMA E FIDUCIA

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 5

Avere autostima significa valutare positivamente le proprie caratteristiche personali, mentre avere fiducia in se stessi significa pensare di essere in grado di affrontare le situazioni. Di fronte ad imprevisti, opinioni avverse e difficoltà, entrambe comportano una buona opinione di sé.
Avere fiducia in se stessi non vuole dire essere arroganti, ostinanti, presuntuosi e narcisisti, ma è un qualcosa che si sente dentro è legata alla consapevolezza di poter essere felici. La nostra società fonda la felicità dell'individuo sul benessere materiale, sull'essere vincitori, sulla notorietà, ma questa è una trappola; la vera ricchezza non è nel possesso ma nell'essere, solo così possiamo sentire, pensare e agire con fiducia.

Obiettivi

- Prestare attenzione a come comunichiamo con noi stessi ai segnali che ci mandiamo e alle credenze che abbiamo
- Non arrestarsi al primo ostacolo e fallimento incontrato
- Imparare ad amarsi e avere fiducia nelle proprie capacità

Contenuti

- Cosa è l'autostima
- La fiducia in se stessi
- I Killer del sentirsi insicuri
- La terapia del MERITO

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

IL POTERE DEI VALORI E DELLA VISION

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 6

I valori sono i principi che guidano i nostri comportamenti, sono i pilastri che ci danno la forza di agire. Rispondono alla domanda “Che cosa è importante per me?”. Definirli in modo chiaro ci permette di individuare la via più coerente per raggiungere la nostra Vision e affrontare in modo più sereno anche i bivi della vita. La Vision è un’immagine mentale potente di quello che vogliamo creare nel futuro ed è il risultato del lavoro combinato tra la mente e il cuore. Una volta creata, diventa il faro che ci accompagna, ci ispira e ci motiva nelle nostre azioni.

Obiettivi

- Individuare la propria scala di Valori e comprendere come influisce sulla nostra vita
- Apprendere le linee guide per creare una Vision potente e positiva
- Imparare come allineare le proprie azioni ai Valori e alla Vision

Contenuti

- I Valori come leve motivazionali
- Identificare i propri Valori e rendere le proprie azioni coerenti ad essi
- Il potere delle immagini positive e delle visualizzazioni
- Come creare la propria Vision
- Utilizzare la Time-Line per accrescere motivazione e sicurezza in sè

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

SELF-LEADERSHIP: IL LEADER CHE E' IN TE

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 7

La Self-Leadership è un approccio di crescita personale che si pone come scopo principale quello di far prendere consapevolezza delle risorse interiori, spesso inespresse, e delle proprie abilità che sono molto al di sopra di ciò che pensiamo, tutto questo è utile per far emergere il leader che è in noi.
L'azione formativa è strutturata in modo da attuare un'importante esperienza di apprendimento in grado di trasmettere una maggiore consapevolezza per riconoscere i fattori che influenzano i comportamenti per attivare la leadership di sé stessi, orientata alla fiducia, all'automotivazione, all'essere proattivo e responsabile.

Obiettivi

- Il leader che è in te per valorizzare i tuoi talenti
- Acquisire l'atteggiamento mentale positivo, maggiore autoefficacia nel raggiungimento degli obiettivi, ottenendo "potere interno"
- Accrescere I propri talenti e abilità comportamentali per saper Essere impiegando la propria Intelligenza Emotiva

Contenuti

- La Self Leadership per far emergere il leader che è in te
- Conoscere I propri limiti e attivare il tuo talento
- Self-Efficacy di Bandura
- Self Responsibility (locus of control interno ed esterno) di Rotter
- Le abilità del leader vincente
- Generare il proprio stile di leadership

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

IL CONFLITTO COME OPPORTUNITA' DI CAMBIAMENTO

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 8

Parlare di conflitti significa parlare di relazioni; esso fa parte della relazione, quindi non va evitato, ma accolto, gestito e incanalato verso la parte generativa e non quella distruttiva. Nella realtà la causa più comune dei conflitti non si trova nella differenza, nel criterio di giudizio o nella motivazione, ma nell'incapacità di trovare un punto comune, nel rifiuto di cedere; queste posizioni producono incomprensioni, delusioni e dure lotte.
Trasformare i conflitti in opportunità, vuol dire esplorare le diverse prospettive, ampliare la nostra mente, essere più empatici ed assertivi, ma per beneficiare di tutto ciò è importante saper gestire i conflitti

Obiettivi

- Conoscere il conflitto nelle sue componenti psicologiche e comunicative
- Imparare a gestire il conflitto e vederlo come opportunità di crescita
- Acquisire la consapevolezza dei risultati positivi generati dall'approccio Win-Win

Contenuti

- La natura del conflitto e le sue cause
- Come trasformare i conflitti per affrontare in modo positivo il cambiamento
- Dal conflitto al confronto - la negoziazione
- L'approccio Win-Win per integrare
- Proattività e Reattività
- Dal circolo vizioso al circolo virtuoso

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

TRASFORMA LE CRITICITA': IL SENTIERO DELLA RESILIENZA

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 9

La vita non è mai, uno svolgimento senza rischio. I fallimenti, i traumi, gli eventi spiacevoli e le sconfitte si possono presentare nell'esistenza di tutti, la sfida è attutire il colpo, se proprio non è possibile evitarlo; reagire facendo tesoro della criticità e del fallimento che accade, rialzarsi imparando proprio dall'errore, da ciò che ci ha fatto cadere. Per questo è importante conoscere se stessi e disporre degli strumenti che consentono di recuperare in fretta fiducia e positività. La resilienza è una caratteristica del singolo, che ciascuno sviluppa in base alle proprie esperienze, a come sa gestire le emozioni e a tutto quello che lo blocca nel risolvere i problemi e gli eventi spiacevoli. È importante essere consapevoli di come si affrontano le tensioni, lo stress, le situazioni inattese e in che modo sia possibile apprendere dall'esperienza, dagli insuccessi e dagli errori, per rigenerarsi di fronte alle continue trasformazioni della vita. Come affermava Grottrerg (1996) "Tutti possiamo essere più o meno resilienti, perché la resilienza è la capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle ed uscire rinforzati o, addirittura trasformati.

Obiettivi

- Sviluppare la consapevolezza del rapporto tra resilienza e benessere psicofisico
- Potenziare la capacità di adattamento agli eventi critici
- Conoscere gli step per sviluppare la propria resilienza
- Imparare a essere resilienti in tutti gli ambiti della vita personale e professionale.

TRASFORMA LE CRITICITA': IL SENTIERO DELLA RESILIENZA

WORKSHOP 9

Contenuti

- Le abitudini di non avere abitudini: resilienza e fluidità psicologica
- Allenarsi alla Consapevolezza per uscire dalle trappole del pilota automatico
- Gli step per sviluppare la resilienza: saper affrontare con successo le avversità – sviluppare un atteggiamento mentale positivo – conoscere la propria zona di comfort per superare il pilota automatico inserito – rafforzare le risorse interiore - imparare ad accogliere i cambiamenti con fiducia e proattività.
- Il processo Mental Training con l'utilizzo di tecniche di visualizzazione e dello Schermo della Mente.

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE NELL'ESSERE

CETTINA MAZZAMUTO

WORKSHOP 10

Consapevolezza vuol dire essere coscienti di ciò che stiamo facendo, di quello che stiamo vivendo e di chi siamo, essa è molto utile per ottenere il benessere. La consapevolezza di sé arriva quando riusciamo a definire noi stessi all'interno del mondo, del sistema, del contesto in cui viviamo e che riconosciamo la nostra esistenza. Essa inizia dall'osservazione di noi stessi come se ci visualizzassimo, attraverso i 5 sensi sia fisici che interiori, sospendendo il giudizio, riconoscendo i nostri bisogni, le nostre paure, i nostri gusti o preferenze, i nostri valori e i nostri talenti, emozioni, dando loro un nome. Significa alfabetizzazione emotiva e consiste nella capacità di "dare un nome" a ciò che sentiamo al nostro stato emotivo.

Obiettivi

- Allenarsi a vivere nel qui ed ora
- Risiedere nella presenza

Contenuti

- Centratura del corpo
- Respiro consapevole: tecnica di consapevolezza del respiro e del corpo
- I sette punti della Consapevolezza quantica
- Presenza - mente
- Esercizio del vuoto
- La terapia del merito
- Corpo – Mente – Cuore – Coscienza
- Pratica di radicamento

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

TU SEI IL POTERE CHE CREA

WORKSHOP 11

Il potere esiste in ciascun uomo, la scelta dipende solo da lui se usarlo per il bene o per il male. Quasi tutte le nostre azioni vengono dettate dalla nostra mente inconscia dov'è presente la maggior parte delle nostre decisioni. Ancora prima del movimento del pensiero, nell'inconscio esiste già l'informazione che contiene, se riesci o non riesci a fare qualcosa.
L'autoefficacia, cioé la capacità individuale di mobilitare le proprie risorse cognitive e le proprie azioni per soddisfare le aspettative (self Efficacy), porta alla persona che ha un alto senso di efficacia ad impegnarsi verso mete più alte, gestendo in modo positivo il rapporto con la realtà, ottenendo il maggior vantaggio delle potenzialità personali e delle opportunità che vi presentano.
L'incontro ha come scopo quello di portare la persona alla consapevolezza che per cambiare la realtà occorre cambiare se stessi, partendo dall'allineare e sintonizzare i 3 livelli: Pensare – Sentire – Essere

Obiettivi

- La forza del credo personale per attivare il potere personale
- Sviluppare ed accrescere le proprie skill, pianificando lo sviluppo di un approccio proattivo e responsabile
- Realizzare un piano di azioni e fare un salto di qualità per esprimere il proprio potere personale

TU SEI IL POTERE CHE CREA
WORKSHOP 11

CETTINA MAZZAMUTO

Contenuti

- La dimensione soggettiva e psicologica del potere
- Il Self-Empowerment e le abilità della persona empowerizzata
- Motivazione e le leve motivazionali
- I rischi della Comfort Zone e come aggirarli
- FLOW: il processo per creare equilibrio tra sfida e capacità
- Elaborare il proprio credo personale
- Il Piano Personale di Miglioramento

Durata

Otto ore, da suddividere in due o tre incontri, secondo le esigenze del cliente

CETTINA MAZZAMUTO

LA METODOLOGIA

L'Approccio metodologico trasformazionale: si basa sul principio dell'apprendimento attivo, integrando ed alternando momenti in cui si apprendono spunti teorici a momenti di applicazione pratica.

Attraverso la modalità del coaching è possibile lavorare in modo introspettivo e sperimentare in prima persona le tecniche proposte, ciò favorisce il massimo coinvolgimento del/i partecipante/i, con l'obiettivo di destrutturare alcuni schemi comportamentali e mentali, far riflettere su nuovi concetti e aprirsi su nuove abitudini.

Si potrà sperimentare il valore del percorso che diventa un vero e proprio laboratorio esperenziale, attraverso la disponibilità di ciascuna persona ad uscire dalla propria zona di comfort e accettando la sfida per accogliere il nuovo.

DESTINATARI

Il percorso è rivolto a tutti coloro che:

- vogliono puntare sulla crescita personale e sul proprio benessere
- vogliono conoscere se stessi e le proprie risorse e talenti
- si sentono bloccati e vogliono superare i propri limiti
- stanno vivendo una fase di cambiamento e vogliono uscire da un senso di incertezza
- desiderano acquisire un approccio pratico per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Coach Cettina Mazzamuto

Coach professionista con credenziale PCC rilasciata dall'International Coaching Federation, Life coaching e facilitatore del benessere e della crescita personale; coach in Omega Healing, (Roy Martina ideatore del metodo Omega Healing); Counselor Trainer (Professionista SIAF n. SI258T-CG, disciplinata ai sensi della legge 4/2013), formatrice (socia AIF n. 7058, possiede i requisiti del Formatore Professionista regolarmente iscritta al Registro Formatori Professionisti AIF n. 68).
Svolge attività seminariali sulle più aggiornate tecniche che hanno lo scopo di portare l'individuo alla coscienza di sé, attraverso un attento lavoro di consapevolezza, per scoprire i propri talenti, valori, abitudini, credenze, convinzioni e tutto ciò che lo blocca o lo fa sabotare nella realizzazione dei suoi obiettivi e di se stesso.

Contatto:
Cettina Mazzamuto
338 34.45.794
www.cettinamazzamuto.com
info@cettinamazzamuto.com