



DOVE E QUANDO

Luogo:

da stabilire

Da Venerdì 10 al Domenica 12 Maggio 2013:

Registrazione

Ve dalle 9.00 alle 10.00

Workshop

Ve dalle 10.00 alle 18.00

Sa dalle 9.00 alle 18.00

Do dalle 9.30 alle 16.00

Organizzazione e informazioni:

Maria Franca Lanza
eftschoollitaly@libero.it
www.eftschoollitaly.it
339 - 6104213

Paola Vaccai
paolavaccai@alice.it
www.lacasadeitesori.it
339 - 3720234

www.eftschoollitaly.it

www.lacasadeitesori.it

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Advanced Energy Psychology

EDxTM Level IV Trainer,

Quick-REMAP-Trainer,

EFT-Practitioner,

D.CEP (ACEP: Association for
Comprehensive Energy Psychology)



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Psicologo e Psicoterapeuta

Quick-REMAP-Trainer,
Advanced Energy Psychology EDxTM Level IV Trainer,
D.CEP (Association for Comprehensive Energy Psychology ACEP),
EFT-Practitioner,
Familietherapeut (BIF),
Systemtherapeut (SG),
Klinische Hypnose (M.E.G.),
KiHyp (M.E.G.),
Supervisor (BDP),
Verhaltenstherapeut (DGVT),
Dozent und Lehrsupervisor (IVB)

www.epizentrum.info

Formula f
flow: felicità in flusso

Italia

10 - 12 Maggio 2013



Formula *f* flow: felicità in flusso

In questo seminario di tre giornate vengono create le basi per un'attitudine di vita che permette di vivere più felici, realizzando un percorso individuale con leggerezza e profondità.

Il concetto originario del Flow di Csikszentmihályi, ovvero dell'attività come esperienza ottimale va allargato a un diverso modo di *vivere* la vita. La felicità non viene cercata soltanto in attività particolari, ma anche cambiando il modo di pensare e percepire.

Nel corso viene esplorato questo nuovo approccio, esaminando la natura della felicità e le solite strategie per seguirla (spesso senza successo). Sul mercato ci sono tantissimi vademecum con ricette semplici come raggiungere benessere serenità e felicità. Chi non ci riesce si vede costretto o a lavorarci ancor di più o a comprare un altro libro, seguire un altro corso.

Nel mio avviso non esistono ricette semplici per la felicità. Piuttosto di seguire delle regole bisogna trovare lo spirito giusto nel quale evolversi ed aumentare il proprio livello di coscienza.

Spesso nella ricerca della felicità caschiamo in delle trappole. Le più diffuse vengono esplorate, e trovate delle linee guida per aumentare le possibilità del benessere.

Stare nel flow vuol dire piuttosto cambiare l'attitudine, porsi diversamente, rimanere aperti e curiosi e badare più allo sviluppo e al cammino che al traguardo da raggiungere.

Contenuti:

- Rapporto
- Processo di Cambiamento
- Esercizio di Gratitudine
- Che cosa (non) è la felicità
- Le trappole nel cercare felicità
- Livelli di Coscienza
- Esercizi del Flow
- Attitudini di Felicità
- Saggezza del Cuore
- Il Progetto Personale®

Nel seminario vengono presentate anche delle tecniche che aiutano a cambiare l'attitudine. Esse sono adatte sia per la crescita personale sia per il lavoro col cliente.

Al centro però non stanno le tecniche ma la evoluzione personale. Flow (inglese per "flusso") vuol dire anche uscire dallo stallo, stare in movimento, avere le proprie energie nel giusto flusso. Trovare un equilibrio, essere in sintonia con se stessi, far tesoro dell'intuizione e far confluire tutte le proprie tendenze ne sono importanti aspetti.

A tale scopo vengono applicate nel corso conclusioni della filosofia e della ricerca scientifica (soprattutto neurologica), tecniche di auto-aiuto, approcci della Psicologia Energetica e di altri campi di Psicoterapia e Coaching.

I Partecipanti vengono portati attraverso un individuale percorso di crescita personale come esperienza propria. Ognuno al termine del corso avrà sviluppato un suo individuale Progetto Personale® da seguire d'ora in poi.

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Moosdorfstrasse 3

D-12435 Berlin

+49.30.8524404

steinkopff@web.de

www.epizentrum.info

Modalità:

Il corso non richiede ne conoscenze della Psicologia Energetica ne una formazione terapeutica o pedagogica, anche se sono utili nell'apprendimento (e necessario nel lavoro con dei clienti). Necessita però una apertura mentale e disponibilità di sperimentare personalmente un cambiamento.

Seguire il proprio Progetto Personale permette leggerezza e profondità in sintonia con se stesso, perchè mette in flow sin dall'inizio: felicità in flusso.

Come d'uso nei miei corsi fornisco dei materiali che permettono di continuare il progetto o di adattarlo al lavoro con i propri clienti. Altri informazioni si possono trovare sul sito, ora anche in Italiano.

www.epizentrum.info