

RIPARTENZA 2.0

Descrizione del corso

Dott. Jolanta Burzynska

INDICE

COSA, COME e PERCHE'	2
STRUMENTI	5
STRUTTURA DEL CORSO- TRE moduli:	6
CONTENUTI	8
DOVE E QUANDO	9
COSTI	10
CHI HA FATTO IL CORSO DICE	11
RIEPILOGO	12

COSA, COME e PERCHE'

Dopo una battuta d'arresto dovuta alla pandemia, alla crisi personale, al cambiamento di vita lavorativa, di coppia, trasferimento o altro, può diventare difficile rimettersi in carreggiata con il solito entusiasmo, la motivazione e la fiducia nei nuovi progetti.

La paura di non avere abbastanza risorse o le capacità, può tenerci bloccati. La paura di non riuscire, di sbagliare, di non essere all'altezza, porta a non rischiare, a ritirarsi dagli impegni. La protezione dal fallimento può diventare il nostro obiettivo principale.



Alcune volte, invece ci diamo da fare per confermare l'idea che vogliamo che gli altri abbiano di noi. Dobbiamo essere "questo" o "quello", non possiamo fallire, deludere, né va della nostra reputazione, "l'identità". La paura che succeda il peggio, che veniamo scoperti nelle nostre debolezze e imperfezioni non permette di assumere iniziative coraggiose o di accettare le sfide.

Altre volte ancora ci saremo fermati per riprendere il fiato e al pensiero della fatica che ci aspetta, rimandiamo.



Come facciamo a uscire da questo loop, a trasformare il periodo di difficoltà in un'occasione di crescita? Useremo le pratiche di MINDFULNESS, COMPASSIONE, insieme agli esercizi provenienti dalle nuove terapie cognitivo-comportamentali (ACT) per attivare **il mindset di crescita**, cioè un atteggiamento mentale che fa imparare dall'esperienza, ampliare la prospettiva e la visione di noi stessi, delle nostre relazioni e dell'ambiente in cui viviamo, con meno giudizio e più curiosità.

Ci alleneremo ad usare le risorse personali di: autoefficacia, autostima, empatia, capacità di organizzare la giornata. Impareremo come trasformare l'autocritica in un maestro saggio e compassionevole, come esprimere e gestire le emozioni, come comunicare i nostri bisogni in modo più efficace e programmare gli impegni secondo i valori e le priorità. Fare tutto questo in **un contesto di gruppo** fa la differenza.

Attraverso la condivisione, il rispecchiamento, ci rendiamo conto che la nostra difficoltà è qualcosa di inerente alla vita di ogni essere umano. Impariamo dall'esperienza di altre persone come noi.



STRUMENTI

Mindfulness

«la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione – intenzionalmente, al momento presente e senza giudizio – al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento»

(*Kabat-Zinn, 2003*)



Loving kindness

La meditazione di benevolenza e compassione (loving kindness) coltiva le qualità di calore e gratitudine verso sé stessi e gli altri, che sono essenziali per tollerare e trasformare stati mentali difficili.

Mindful Self Compassion

« ...riconoscere e abbracciare le nostre sfide, piccole e grandi, può sostanzialmente arricchire la vita: questa è la consapevolezza.

E abbracciare noi stessi in mezzo alle difficoltà con premura e interesse: questa è l'autocompassione.»

(*Germer, Christopher; Neff, Kristin*)



Mindset (forma mentis)

Le credenze che adottiamo riguardo a noi stessi influenzano profondamente il modo in cui gestiamo la nostra vita.

Possono determinare se diventiamo le persone che vogliamo essere e se otteniamo le cose alle quali attribuiamo importanza

Carol Dweck



STRUTTURA DEL CORSO- TRE moduli:

1. Rapporto con sé stessi



2. Relazioni interpersonali



3. Organizzazione, gestione del tempo



IN TOTALE COMPRENDE:

5 workshop di gruppo su ZOOM (LVE in streaming)

1 sessione di follow up su ZOOM (LIVE in streaming)

e 44 registrazioni fra cui:

11 videolezioni

6 bonus video cartoni con metafore riguardanti vari argomenti del corso

22 video di pratiche o esercizi

5 registrazioni degli incontri LIVE di gruppo

Tutto il materiale sarà registrato e disponibile sul canale YouTube privato e nel gruppo Facebook privato per sempre

OGNI SETTIMANA RICEVERAI:

- filmato con la spiegazione sull'argomento o workshop di gruppo LIVE (sarà disponibile la registrazione)
- 1 o più video o audio di esercizi e pratiche
- eventuale bonus (in base all'argomento della lezione)

WORKSHOP LIVE SU ZOOM COMPRENDE:

- svolgimento del tema dell'incontro
- programma delle lezioni successive
- revisione dei compiti e esercizi
- pratiche/esercizi sull'argomento corrente
- condivisione nei piccoli gruppi (NON REGISTRATA)
- Q/A



CONTENUTI

1. Rapporto con sé stessi:

Autoefficacia, Autostima, Gestione delle emozioni, Critico Interiore e Autoaccettazione, Perfezionismo e
Sindrome dell'Impostore, Mindset di crescita vs Mindset statico

Rapporto con se stessi

- Autoefficacia
- Autostima
- Gestione delle emozioni
- Locus of control interno



Conoscere te stesso

Trappola dei pensieri
Critico Interiore
Perfezionista depresso
Impostore
Emozioni



2. Relazioni:

Riconoscere le proprie emozioni e comunicarle, Fare richieste, Esprimere i propri bisogni, Stabilire i confini, Imparare a dire e ricevere un NO in modo empatico, Uscire dal triangolo della Vittima



3. Organizzazione:

Flessibilità, Chiarezza dei valori e degli obiettivi, Un piano fattibile, Scoprire qual'è il tuo "motivatore" più efficace, Perseverare, Affrontare gli ostacoli, Gestione del tempo, agenda, interferenze del giudizio, Esprimere la gratitudine



ORGANIZZAZIONE

- Autocritica e interferenze sulla valutazione dell'autoefficacia
- Flessibilità
- Chiarezza dei valori e degli obiettivi
- Un piano fattibile e reperimento risorse
- Motivazione e perseveranza
- Affrontare ostacoli interni
- Gestione del tempo, agenda
- Inciampare, cadere, cambiare strada



DOVE E QUANDO

Piattaforma **ZOOM (scaricabile dall'internet gratuitamente)**. Un giorno prima dell'incontro LIVE riceverete la mail con link per collegarsi. Gli incontri LIVE si svolgeranno martedì **dalle 20.30 alle 22**

Nelle seguenti date:

Primo modulo: 5/10, 12/10, 26/10

Secondo modulo 9/11

Terzo modulo 23/11.

Una sessione di follow up e chiusura del corso 7/12.

VIDEOLEZIONI e filmati saranno caricati ogni Sabato **nel gruppo privato Facebook e sul canale privato di YouTube.**

L'Eventuale materiale cartaceo, per chi non ha Fb, sarà inviato via mail

Registrazioni e slides del LIVE saranno disponibili dalla settimana successiva

COSTI

179 € l'intero corso

oppure

89 € solo il primo modulo (Rapporto con sé stessi).

Chi si iscrive al Primo Modulo e alla fine decide di fare l'intero corso, potrà versare la differenza e continuare la sua partecipazione al corso.

Se hai pagato e, dopo il primo incontro LIVE, decidi che "non fa per te", puoi chiedere il rimborso entro la prima settimana dall'inizio del corso, senza dare nessuna spiegazione.

Passata la settimana non sarà più possibile farlo.

CHI HA FATTO IL CORSO DICE

"Sono davvero contenta di aver seguito questo corso con Jolanta e di essermi potuta confrontare con le compagne e i compagni di corso durante le serate live. I contenuti dei video e gli esercizi mi hanno permesso di conoscermi meglio e di riflettere sui miei schemi e sulle mie reazioni, mentre le pratiche mi hanno regalato qualche momento di pace e benessere. Lo consiglio a chiunque, in qualunque momento della vita".

FRANCESCA C.

"Il corso mi è stato molto utile, sia per le conoscenze teoriche che mi hanno permesso di capire alcuni meccanismi, sia soprattutto per le diverse pratiche che potrò riutilizzare ogni qual volta ne avvertirò la necessità. L'intero corso è stato un elemento di stabilità in un periodo difficile da capire come quello della pandemia che stiamo vivendo" **ROSALBA M.**

"Il corso mi è stato utile perché abbraccia tutte le problematiche che ci possono portare a scoprire ciò che è importante per noi ma che è spesso anche difficile da realizzare. E' impegnativo, ma lo sforzo richiesto è ben ripagato dal constatare poi la possibilità di un effettivo cambiamento. I punti di forza secondo me sono soprattutto quattro:

1. Le spiegazioni teoriche che chiariscono il funzionamento potenziante o depotenziante delle nostre abitudini mentali
2. Le pratiche da fare individualmente: faticose ma necessarie per agire sul cambiamento
3. Il confronto con gli altri negli incontri condivisi
4. La possibilità di accedere al materiale del corso anche in tempi successivi per approfondire o focalizzare meglio gli aspetti che interessano

Per me è stato veramente un punto di ripartenza! Grazie Jolanta" **ANNA RITA P.**

“fra tutti i corsi a cui ho partecipato questo è senza dubbio quello che mi è servito di più. Per me è stato illuminante, proprio come accendere la luce in una stanza: la mia vita. Ho capito che la consapevolezza e la compassione amorevole verso noi e anche verso gli altri sono il primo passo per riuscire a non rimanere vittime dei nostri impulsi che prima ci blandiscono e poi ci giudicano.

Sono riuscita a rispondere a degli interrogativi che mi portavo dietro da anni e ad amarmi di più. Grazie con tutto il mio cuore!!!! " **RITA C.**

“Il Corso per me ha significato entrare più in profondità di me stessa, imparare a ascoltare la pace e la serenità che danno il tentare di perdonarsi, la compassione verso se stessi e gli altri e la motivazione al cambiamento. Gli esercizi e le pratiche sono per me un supporto e una guida quotidiana in questo percorso di crescita.” **BARBARA F.**

RIEPILOGO

6 LIVE di gruppo+ registrazioni
11 videolezioni
22 video di pratiche o esercizi

6 BONUS: video cartoni con metafore riguardanti vari argomenti del corso

Le iscrizioni chiudono domenica 3 ottobre

Dott. Jolanta Burzynska
medico psicoterapeuta



Per l'iscrizione o altre info:

burzynska@libero.it o cell 368965002

Inizia da molto vicino

di David Whyte



Inizia da molto vicino,
non fare il secondo passo o il terzo,
inizia dalla prima cosa, quella più vicino,
il passo che non vorresti fare.