

# TREK EMOZIONALE

7-8-9 ottobre 2011

## ***Il tesoro delle emozioni***

Parco delle bandite di Scarlino (GR)

I tenui colori autunnali, la natura e il mare faranno da sfondo a questo quarto trek emozionale, che sarà dedicato al tema delle emozioni, e che si svolgerà in Toscana.

Il **trek emozionale** è una sorta di viaggio dentro te stesso, a contatto con la natura, durante il quale si alternano momenti di apprendimento di condivisione, a camminate nella natura. L'idea di mettere in moto, oltre il corpo, anche la mente e il cuore.

Le emozioni, sia quelle negative che quelle positive, ci fanno sentire vivi, e ci fanno essere partecipi alla vita nel momento presente. Sentendole, riconoscendole, e ascoltando il messaggio che hanno da darci, restituiamo un senso più pieno alla nostra vita. Se impariamo ad ascoltarle, ci ricordano chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo arrivare.

In questo trek emozionale apriremo nuovi canali di comunicazione con noi stessi e con gli altri, con la natura e con il mare. Verremo stimolati da meditazioni, momenti creativi e di osservazione di se, giochi, domande e da alcuni esercizi – di gruppo e individuali – che stimoleranno la nostra creatività e la nostra auto-consapevolezza emotiva. Il trekking sarà una metafora di alcune emozioni che abbiamo vissuto e di alcuni cambiamenti che desideriamo attuare, si svolgerà in una spiaggia nella mattinata di sabato.

*" Camminare aiuta a liberare la mente da stress e problemi, stimola la creatività, amplia i confini personali e aiuta a comunicare più in profondità con noi stessi e con gli altri."*

Il **coaching**, la modalità di approccio che ci accompagnerà in questa esperienza, è un servizio di facilitazione personale finalizzato al raggiungimento di obiettivi concreti, che aiuta a riconoscere e a utilizzare al meglio le proprie potenzialità. Lo fa stimolando le persone a porsi "in ascolto" di se stesse, a riconoscere i propri punti di forza e a utilizzare le proprie esperienze come fonte di apprendimento.

### **A CHI È CONSIGLIABILE QUESTA ESPERIENZA?**

A chiunque voglia incrementare la propria auto-consapevolezza e il proprio benessere personale, a chiunque abbia un interesse verso la conoscenza di se stesso e degli altri, e verso la propria crescita personale; a chiunque desideri fare un'esperienza rigenerante di "stacco" dalla routine per ricaricarsi e per ritrovare se stesso

### **COSA PUOI ASPETTARTI DA QUESTE 2 GIORNATE?**

- Aumenterai la tua auto-consapevolezza
- Apprenderai delle strategie per gestire le tue emozioni, e per raggiungere un maggior benessere personale
- Vivrai un'esperienza stimolante e rigenerante a contatto con la natura, in condivisione con altre persone
- Entrerai maggiormente in comunicazione con te stesso e con gli altri, al di fuori delle routine, dei ruoli e dei copioni quotidiani
- Riconoscerai in modo più pieno il significato della tua storia personale
- Acquisirai maggior chiarezza e motivazione su alcuni cambiamenti che desideri attuare

# TREK EMOZIONALE

## PROGRAMMA DI MASSIMA

**VENERDI'**: arrivo dei partecipanti nella mattinata di venerdì 7 ottobre

12.00/13.00 Breve introduzione alle due giornate.

13.30 Spuntino

15.30/19.30 Workshop

Inizieremo questo "viaggio" facendo una "mappa di gruppo" delle emozioni che viviamo e che vorremmo vivere; poi, attraverso degli esercizi di gruppo, inizieremo a dare forma, voce, movimento e significato ad alcune emozioni. Sarà poi il momento dei ricordi per richiamare in noi delle emozioni associate ad alcuni eventi del passato. Comprenderemo cos'è che ci emoziona, e perchè ci emoziona, e il modo in cui noi contribuiamo a creare le nostre emozioni.

*Siamo co-creatori dei nostri stati d'animo; prendendo coscienza dei nostri pensieri e dei nostri automatismi mentali (i retro-pensieri), possiamo influenzare i nostri stati emotivi.*

Cena , giochi di ruolo di gruppo

## SABATO

**mattina: 8.30/13.00 trek emozionale.** Il mare e la spiaggia faranno da sfondo a questa camminata: si tratterà di una metafora, che stimolerà la tua riflessione e la tua auto-consapevolezza, offrendoti degli insight sulle emozioni che vivi e sui tuoi desideri di cambiamento. Il mare da sempre è evocatore delle emozioni più profonde. Ci sorprenderemo a "camminare nel tempo", scopriremo di essere tutt'uno con l'ambiente che ci circonda (il mare, il cielo, il sole, la sabbia...); libereremo nel mare ciò che ci ostacola per raggiungere un completo benessere emotivo.

*Se le porte della percezione fossero spalancate, ogni cosa apparirebbe all'uomo come realmente è: infinita. (William Blake)*

Pausa Ristoro

**Pomeriggio:** 16.00/20.00 dopo un momento di condivisione di gruppo (all'aperto), faremo una esperienza di "focusing": si tratta di una tecnica molto semplice che utilizza la saggezza del corpo, per riconoscere e comprendere le proprie sensazioni. Raggiungere la "sensazione sentita" è un'esperienza di grande sollievo e di cambiamento. Poi, cercheremo di vivere delle emozioni attraverso delle esperienze creative in gruppo. Infine, ci sintonizzeremo sugli altri, sui nostri compagni di viaggio: "sentiremo" le emozioni degli altri attraverso un esercizio di ascolto empatico.

*lo spazio che destiniamo al "sentire" è sempre molto ristretto; siamo molto più abituati a "capire" o a "ottenere" o "controllare". Ampliare lo spazio del "sentire": sentire le sensazioni, riconoscerle, darli un nome, è un passo importante verso il proprio benessere emozionale*

Sera: Cena + giochi di ruolo di gruppo

# TREK EMOZIONALE

## DOMENICA

**Mattina:** 9.00/13.00 Workshop

Ci focalizzeremo sul futuro: ognuno potrà dare spazio alla propria creatività rappresentando con immagini, colori, parole e forme uno o più cambiamenti che vorrebbe realizzare nella propria vita emotiva. Poi ci focalizzeremo sulle "cause", e pianteremo alcuni importanti "semi" per raggiungere il benessere che desideriamo. Infine, ognuno avrà la possibilità di stabilire delle azioni concrete - piccole o grandi - da mettere in atto al proprio rientro, per progredire verso il benessere emotivo che desidera

Pausa ristoro.

**Pomeriggio** : condivisione finale, feedback e saluti

**Quota di partecipazione:** soltanto € 165

### La quota, comprende:

- L'esperienza di apprendimento, i workshop, i materiali didattici, con la facilitazione di un coach professionista, certificato ICF (International Coach Federation);
- 2 pernotti (con sacco a pelo in camerate), 2 cene, 2 prime colazioni, 3 pranzi al sacco
- Il trekking nella natura
- Una sessione individuale di coaching di un'ora, da erogarsi successivamente ai workshop (a richiesta);
- Eventuale passaggio pulmino, dalla stazione ferroviaria più vicina, per chi volesse raggiungere la zona in treno.

Questo evento nasce dalla collaborazione tra l'associazione [LEARNINGCOACHSTUDIO](http://www.learningcoachstudio.it) [www.learningcoachstudio.it](http://www.learningcoachstudio.it) e l'associazione GRUPPO ESCURSIONISTICO TREKKING ([www.inviaggioconric.it](http://www.inviaggioconric.it))

## INFORMAZIONI

Se vuoi ricevere delle informazioni supplementari su questo evento puoi scrivere a: [daniele.mattoni@email.it](mailto:daniele.mattoni@email.it) o contattare Daniele Mattoni al tel. **065894852**

**Per iscriverti** o per avere informazioni più dettagliate su: località, logistica, alloggio, ecc.. puoi contattare Riccardo Carusi alla mail [riccardocarusi.get@virgilio.it](mailto:riccardocarusi.get@virgilio.it), o ai seguenti telefoni: cell **339-6346060**, tel. fisso **031-895042** (preferibilmente la sera).