

Forti dentro Fortissimi fuori

Il raggiungimento di qualsiasi obiettivo è determinato da una semplice formula:

$$\text{Performance} = \text{Potenzialità} - \text{Interferenze.}$$

Per Performance si intende quindi l'obiettivo, il futuro desiderato. Partire da un Punto A (presente) e raggiungere attraverso un percorso un punto B (appunto la Performance). Deve essere chiaro, specifico, riconosciuto. **Cosa vuoi ottenere? In quanto tempo?**

Potenzialità. Sono le nostre abilità, le nostre doti, i talenti, alcuni riconosciuti, la maggior parte inespressi, ancora da sviluppare. **Come puoi utilizzarle? Quali devi utilizzare?**

Interferenze. Tutto ciò che si frappone tra noi e l'obiettivo. Pochi di questi ostacoli sono oggettivi, quasi tutti sono dovute alle nostre convinzioni limitanti. **Li riconosci? Come rimuoverli e poi come evitarli?**

Il focus sarà quindi centrato sulla consapevolezza di questi fattori determinanti e sullo sviluppo delle potenzialità relative alle caratteristiche personali dell'individuo che sono ritenute essenziali in qualsiasi ambito per trasformare una conoscenza in comportamento. Sapere da solo non basta. Noi siamo quello che facciamo! Dobbiamo agire, quindi sapere fare. Importante sarà poi anche il sapere essere, sempre, in ogni momento della vita.

Quando i tre fattori non sono ben riconosciuti, il risultato può essere solo negativo. In questi casi si cade in una spirale di sofferenza, di bassa autostima, di buio totale che continua ad autoalimentarsi rendendo praticamente vano ogni tentativo di uscirne fuori.

Il percorso grazie al riconoscimento dei tre fattori sposta l'attenzione sull'obiettivo e tutto apparirà più limpido e cristallino.

Saremo pervasi da nuova energia, di chiarezza del percorso, di idee geniali avendo rimosso tutte le tossine, i pesi inutili, le interferenze che gravavano sia fisicamente che mentalmente su noi stessi. Ritroveremo le nostre motivazioni e raggiungeremo ciò che finalmente abbiamo individuato come nostro futuro desiderato.

Gli strumenti e le tecniche utilizzate sono alchimia tra Coaching e PNL (programmazione neuro linguistica) volte a essere **forti dentro e fortissimi fuori**. Oggi e soprattutto domani, quando le sfide saranno maggiori e saremo chiamati a mettere in campo i valori essenziali quali ad esempio la Responsabilità, l'autodeterminazione, le competenze distintive, le consapevolezze.

Interessanti le analogie tra lo sport e la vita che in questo percorso, grazie ai valori, alle relative interferenze, alle difficoltà, alle gioie e paure che si alternano durante le battaglie ormonali in pochi secondi, proietteremo anche al di fuori del campo sportivo quelle che saranno appunto le basi necessarie per una vita che abbia sempre meno interferenze, ma soprattutto la capacità di affrontarle, viverle e superarle. **Importante sarà rialzarsi sempre una volta di più delle volte che saremo caduti.** Il segreto come nello sport è allenarsi, allenarsi e allenarsi. Allenamento che diventa ALLENA MENTE.

Il percorso e il relativo obiettivo di *forti dentro e fortissimi fuori* si sviluppa attraverso i seguenti argomenti:

- Atteggiamento positivo e atteggiamento negativo. Quali risultati con i due diversi approcci?
- Il cocktail del benessere;
- La fisiologia del benessere;
- Il potere del focus mentale;
- La piaga della scusite;
- Le convinzioni limitanti;
- Il primo passo verso il successo;
- Come motivarti in ogni momento;
- Vuoi o non vuoi;
- Il Potere della prospettiva;
- Il potere delle abitudini;
- Il successo attraverso le visualizzazioni;
- Le ancore positive.

I benefici che si trarranno saranno:

- Risorse per affrontare momenti difficili;
- Trovare motivazione ed entusiasmo in ciò che si deve fare;
- Definire i propri obiettivi in maniera chiara e attraente in modo da assicurarne il loro raggiungimento;
- Liberarsi delle convinzioni limitanti che impediscono di vivere la vita che desideri;
- Gestire gli stati emotivi limitanti;
- Essere maggiormente sicuri di sé e delle proprie scelte/azioni;
- Rimuovere ansie;
- Creare immediatamente maggiore armonia, con sé stessi e con gli altri.

Durata del percorso: 8 ore.

Sessioni da 1,2,4 ore (da definire contestualmente alle esigenze e logistica).

Modalità di erogazione: Aula, aria aperta, convention, teatro, luoghi dedicati e fruibili in tal senso.

Documentazione: cartacea per esercizi. Power point o altro attraverso mail/file.

Prezzo: ...

Se anche noi siamo convinti che molto dipende dalla mente e dalle potenzialità ancora inesprese del cervello, questo è il percorso perfetto. Mente, cervello e corpo, il tuttuno che crea ognuno di Noi. Tutto poi sarà meravigliosamente diverso. Noi stessi, le persone attorno a Noi, i nostri e i loro risultati.

Se credete con ogni fibra del vostro essere che esiste una via, molto probabilmente la troverete.



Maurizio Galbani Professional Coach&PNL Trainer

www.missioneobiettivi.com

fb missioneobiettivi

galbani@missioneobiettivi.com

mob. 3485156980