

# LABORATORIO CRESCITA PERSONALE

ESSERE CONSAPEVOLI DI SE' PER VIVERE MEGLIO E PRENDERE DECISIONI

# PERCHÈ?

Il laboratorio serve per:

- Migliorare l'**auto-consapevolezza**
- Aiutarci a stare nel momento presente, **abbassando l'ansia e la tendenza a rimuginare**
- Rendere **più efficaci le nostre decisioni**

# COSA?

In particolare cosa faremo per ottenere quei risultati?

- Entreremo in **contatto con la nostra storia personale**, attraverso tecniche di scrittura autobiografica, Francesca Sanzo
- Entreremo in contatto con le parti, le caratteristiche di ciascuno che “parlano” dentro di noi e impareremo a **dare voce a queste parti**
- Faremo affondi specifici su parti che è utile far emergere, e faremo parlare queste parti attraverso la scrittura.

vuoi conoscere meglio l'esperienza e l'approccio di Francesca e Marcella? Vai a [www.francescasanzo.net](http://www.francescasanzo.net) e [www.marcellaoffeddu.it](http://www.marcellaoffeddu.it)

# COME? Architettura generale

Il laboratorio dura 1 giornata intensiva dal vivo, su questi temi:

- **Conoscere le principali parti di sé.** Hai presente il criticone dentro di te che commenta e giudica quello che fai? E quella parte rilassata che dice "Ma sì, è lo stesso" che magari vorresti che ti guidasse più spesso? Ognuno di noi ha in sé tante caratteristiche e se impariamo a conoscerle ci aiuteranno a vivere con più gioia e meno rimpianti, a prendere decisioni e fare scelte migliori e a zittire i nostri pensieri inefficaci. All'inizio della giornata ci occuperemo proprio di fare conoscenza con le nostre principali parti e conoscerle scrivendo la loro storia, come fossero personaggi di un libro o di un film
- **Conoscere e far emergere una nostra parte, mettendola in dialogo con noi.** Nel realizzare laboratori come questo e consulenze individuali, ci siamo rese conto del fatto che alcune parti emergono per tante persone, ognuna diversa e ognuna a modo suo, ma sempre importanti. In questi tre incontri tematici ne faremo emergere una particolarmente importante per te in questa fase della tua vita, e ti aiuteremo ad aprire un dialogo con questa parte grazie alla scrittura autobiografica.
- **Esercizi e confronto: nell'arco della giornata ti proporremo diversi esercizi** e ti daremo istruzioni e feedback per massimizzare le informazioni e ispirazioni che ti porterai via. Inoltre, se vorrai potrai confrontarti con gli altri partecipanti e condividere la tua esperienza.