

CEO

Simplify your Success



Docente Daniele Cassioli

**ESSERE CONSAPEVOLI PER
RICOMINCIARE:
STRUMENTI UTILI E STRATEGIE**



ESSERE CONSAPEVOLI PER RICOMINCIARE: STRUMENTI UTILI E STRATEGIE

"Credo che il cosmo abbia il suo modo di riequilibrare le cose e le sue leggi, quando queste vengono stravolte e condivido con voi alcune riflessioni. Il momento che stiamo vivendo, pieno di anomalie e paradossi, fa pensare...

In una fase in cui il cambiamento climatico causato dai disastri ambientali è arrivato a livelli preoccupanti, la Cina in primis e tanti paesi a seguire, sono costretti al blocco; l'economia collassa, ma l'inquinamento scende in maniera considerevole. L'aria migliora; si usa la mascherina, ma si respira...

In un momento storico in cui certe ideologie e politiche discriminatorie, con forti richiami ad un passato meschino, si stanno riattivando in tutto il mondo, arriva un virus che ci fa sperimentare che, in un attimo, possiamo diventare i discriminati, i segregati, quelli bloccati alla frontiera, quelli che portano le malattie.

Anche se non ne abbiamo colpa. Anche se siamo bianchi, occidentali e viaggiamo in business class. In una società fondata sulla produttività e sul consumo, in cui tutti corriamo 14 ore al giorno dietro a non si sa bene cosa, senza sabati nè domeniche, senza più rossi del calendario, da un momento all'altro, arriva lo stop. Fermi, a casa, giorni e giorni. A fare i conti con un tempo di cui abbiamo perso il valore, se non è misurabile in compenso, in denaro.

Sappiamo ancora cosa farcene? In una fase in cui la crescita dei propri figli è, per forza di cose, delegata spesso a figure ed istituzioni altre, il virus chiude le scuole e costringe a trovare soluzioni alternative, a rimettere insieme mamme e papà con i propri bimbi. Ci costringe a rifare famiglia. In una dimensione in cui le relazioni, la comunicazione, la socialità sono giocate prevalentemente nel "non-spazio" del virtuale, del social network, dandoci l'illusione della vicinanza, il virus ci toglie quella vera di vicinanza, quella reale: che nessuno si tocchi, niente baci, niente abbracci, a distanza, nel freddo del non-contatto.

Quanto abbiamo dato per scontato questi gesti ed il loro significato? In una fase sociale in cui pensare al proprio orto è diventata la regola, il virus ci manda un messaggio chiaro: l'unico modo per uscirne è la reciprocità, il senso di appartenenza, la comunità, il sentire di essere parte di qualcosa di più grande di cui prendersi cura e che si può prendere cura di noi. La responsabilità condivisa, il sentire che dalle tue azioni dipendono le sorti non solo tue, ma di tutti quelli che ti circondano. E che tu dipendi da loro. Allora, se smettiamo di fare la caccia alle streghe, di domandarci di chi è la colpa o perché è accaduto tutto questo, ma ci domandiamo cosa possiamo imparare da questo, credo che abbiamo tutti molto su cui riflettere ed impegnarci.

Perché col cosmo e le sue leggi, evidentemente, siamo in debito spinto. Ce lo sta spiegando il virus, a caro prezzo".

Francesca Morelli Psicologa - Psicoterapeuta - Terapeuta EMDR

PRESENTAZIONE

Siamo il 10% quello che ci accade e il 90% quello che decidiamo di fare.

L'accettazione è il primo strumento per costruire una reazione positiva ad un fatto negativo. Incolpare gli altri, cercare scuse, sono solo palliativi nel trattamento del problema in cui siamo incappati. Rendersi conto che l'agire fa la differenza ci rende più liberi di scegliere con consapevolezza e lucidità.

Questo momento di crisi si può trasformare in un'opportunità solo se ci fermiamo ad analizzare veramente le risorse che abbiamo da mettere in campo per ridisegnare il nostro futuro. Essere consapevoli del nostro ruolo è fondamentale per ritrovare il nostro posto durante la ripresa da questa emergenza.

E imparare a fidarsi, di noi stessi, dell'altro e anche del futuro ci darà la speranza per vivere al meglio quello che ci aspetta.

Durante il webinar toccheremo questi tre punti cardine: accettazione, consapevolezza e fiducia.

Tre strumenti che dobbiamo imparare a gestire, nei quali dobbiamo imparare a credere e che dobbiamo interiorizzare per una migliore gestione dei problemi che quotidianamente, e oggi forse più di ieri, ci troviamo ad affrontare.

ARGOMENTI

1

Accettazione

Accettare non vuol dire sottometterci a ciò che accade, **accettare significa imparare ad accogliere** tutte le cose della realtà che non possiamo modificare.

Se le domande non cambiano, **sono le risposte a doversi modificare**:

A: Perché proprio a me? Perché proprio in questo momento? Perché non esiste giustizia?

Queste domande possono avere risposte completamente opposte, quali dobbiamo scegliere per averne una spinta e non un freno?

B: Una vera accettazione ci aiuta ad avere un **atteggiamento funzionale**. Non c'è un atteggiamento giusto e uno sbagliato, non stiamo giudicando un atteggiamento in assoluto. Ci sono sicuramente **atteggiamenti utili (funzionali)** e atteggiamenti controproducenti (disfunzionali).

C: Lasciar andare. Soprattutto nei momenti difficili, attraverso il nostro atteggiamento, tramite ciò che pensiamo, in base a come ci parliamo, possiamo decidere quale sentimento è potenziante e quale non lo è.

Esempio: il perdono. Saper **perdonare noi stessi**, la realtà o un'altra persona è assolutamente funzionale alla nostra evoluzione come esseri umani. Perdonare non significa dare ragione all'altro, significa non permettere all'altro di "intossicarci" pensieri e azioni nel presente e nel futuro.

2

Consapevolezza

Ora che abbiamo imparato ad accettare abbiamo davanti una fase interessantissima del nostro percorso: **conoscere noi stessi**.

A: Come stiamo veramente? Cosa ci preoccupa? Per essere consapevoli è indispensabile **l'ascolto di sé**: entrare in connessione con noi stessi per comprendere **l'origine delle cose che ci fanno stare bene** e di quelle che ci preoccupano.

B: Il ruolo non fa l'identità: l'attuale situazione ci ha privato di tutto ciò che facevamo prima. Ma noi siamo ciò che facciamo? La risposta è no, però spesso ce ne dimentichiamo o non siamo capaci di distinguere la funzione e l'identità.

C: Colpa o responsabilità? Ora che abbiamo un grado più **profondo di consapevolezza su noi stessi** possiamo toglierci le colpe, dalle quali non si rimedia e attribuirci la responsabilità del nostro presente e futuro.

3

Fiducia, fidarsi ciecamente

Cosa diventiamo senza fiducia? Ci aiuta essere sfiduciati e non credere in noi stessi, nell'altro o nel nostro futuro? La fiducia è una "benzina" indispensabile per alimentare il nostro futuro. Pensiamo a un bambino: è quando si fida di sé che compie le più grandi evoluzioni. Con la paura, senza fiducia non si comincia a gattonare, poi a camminare e in fine a correre. La fiducia ci porta a esplorare il rapporto con gli altri e a provare curiosità e speranza nel futuro.

A: Fiducia in noi stessi

B: Fiducia negli altri

C: Fiducia nel futuro



BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

Il vento contro (**Daniele Cassioli**)

Cambiare senza paura (**Roberto Re**)

I segreti della mente milionaria (**T. Harv Eker**)

ARTICOLI/VIDEO CONSIGLIATI PRIMA DEL WEBINAR

<https://www.gqitalia.it/news/article/umberto-galimberti-filosofo-coronavirus?fbclid=IwAR3V859jGArXL-MeqLqJpMteZwrMJy-7oIBhkULpabMSRuENYH4wTwjPKZs>

<https://youtu.be/Gwnt212CCpQ>

<https://youtu.be/F7sYRGOctwE>



DURATA: 90 MINUTI

Durante il webinar ci saranno momenti dedicati alle domande e al dibattito.



DOCENTE



Daniele Cassioli, cieco dalla nascita per una retinite pigmentosa, pluripremiato campione mondiale ed europeo di sci nautico e membro del Consiglio Nazionale del CIP (Comitato Italiano Paralimpico), fisioterapista e formatore aziendale.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Il corso verrà svolto su piattaforma **WEBEX MEETING**.
Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti utile all'attivazione del corso verrà inviato tramite mail invito per poter accedere al webinar **(si raccomanda di fornire indirizzo mail corretto)**
- Per il presente corso il numero minimo di partecipanti previsto è di n.**25** (numero massimo partecipanti n.**50**)
- Per poter procedere con l'iscrizione ed effettuare il pagamento inviare una mail in segreteria all'indirizzo: **segreteria@ceoitalia.it**

COSTO

€ 39.90 (IVA INCLUSA)

- **COSTO MINIMO PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO**

Parte del ricavato del Webinar sarà **devoluto in beneficenza** ad Enti ed Associazioni del territorio varesino impegnate in prima linea nella lotta al **COVID-19**.


Nel caso in cui si voglia versare una somma maggiore rispetto al contributo minimo richiesto, l'intera eccedenza verrà devoluta in beneficenza.





CEO

Simplify your Success

 C.E.O. srl
via Mazzini, 5
21013 Gallarate (VA)
P.IVA 03756240127

 **+39 0331 109.0035**

 **segreteria@ceoitalia.it**
 **www.ceoitalia.it**

