



**MIGLIORARE LA PROPRIA
ORGANIZZAZIONE PERSONALE
NELLA VITA QUOTIDIANA**



L'IMPORTANZA DI ESSERE ORGANIZZATI NELLA VITA

Quante volte abbiamo sentito dire “mi piacerebbe tanto ma...”, “se vincessi al superenalotto farei...”, “ormai alla mia età cosa vuoi che faccia”, “non posso perché non ho il tempo/non ho i soldi...”, “da sempre avrei voluto fare... ma non posso mica lasciare il mio lavoro sicuro...”, “sarebbe bellissimo ma non so come fare...”, ecc. ecc.

Queste frasi (e molte altre), mostrano come molta gente abbia rinunciato ai propri sogni ed alle proprie ambizioni, come si riduca a vivere una vita di compromessi.

Ognuno di noi ha avuto dei sogni e delle speranze e molti hanno provato a realizzarle, ma di fronte ad un certo numero di difficoltà, la maggior parte si è arresa, smettendo di lottare, rassegnandosi e traendo la conclusione che sia impossibile.

Altri si sono spossati, continuando a lottare per qualcosa che non riescono a realizzare, ripetendo sempre gli stessi errori e trasformando un sogno in un'ossessione.

Questi esempi di situazioni hanno a che fare con la mancanza di organizzazione e di struttura: queste persone hanno iniziato un progetto senza averne definito chiaramente i vari aspetti, i passi da percorrere, le priorità, gli aspetti economici, emotivi, ecc., esponendosi a diversi imprevisti senza essere preparati, con conseguente rischio di insuccesso.

Le stesse difficoltà si incontrano quando si affronta la gestione della propria vita quotidiana, senza darsi il tempo di pensare e di organizzarsi per semplificare le cose.

Di seguito alcuni esempi di “errori” di struttura comuni, che possono creare difficoltà nella gestione di un progetto o nella vita quotidiana:

- non saper pensare e definire in modo chiaro i propri obiettivi;
- fantasticare su un sogno senza sapere/volere considerare la parte economica: sono un'idealista e non voglio sporcarmi con il denaro!
- lanciarsi in un progetto con entusiasmo ma evitando di considerare gli aspetti che fanno più paura;
- iniziare con molta energia ma perdersi d'animo alle prime difficoltà fino ad abbandonare del tutto;
- non saper restare focalizzati e lasciarsi distrarre di continuo (dalle persone



- vicine, da altre situazioni);
- perdere la motivazione per strada;
- affrontare le cose tutte insieme, senza mettere delle priorità e finire esausti;
- trasformare il piacere in un obbligo.

I CONTENUTI DELLO STAGE

Lo scopo dello stage è di apprendere diversi strumenti utili per gestire il proprio tempo, le proprie finanze e la propria organizzazione personale, nonché di allenare la capacità di pensare lucidamente ed in maniera strutturata, con lo scopo di imparare ad essere efficaci nella scelta e nella gestione delle proprie attività, sia nella vita di tutti i giorni, che nella definizione e nella realizzazione dei propri progetti e dei propri sogni.

La capacità di essere efficaci e concreti nella vita, parte dal fatto di avere una buona struttura personale e di saperla utilizzare in maniera pratica e flessibile.

Lo stage propone di affrontare il soggetto seguendo due assi principali:

- 1) Portando più chiarezza nelle motivazioni dei vostri progetti, idee, desideri ed evidenziando qual è la “posta in gioco” che si nasconde dietro.
- 2) Mirando ad insegnare degli strumenti di “gestione di base”, che riguardano la pianificazione del tempo, la definizione delle risorse disponibili e delle priorità, la gestione del denaro, ecc.

Gli strumenti proposti sono pratici ed accessibili a tutti, non sono necessarie conoscenze precedenti o una mente “matematica”!

Lavoreremo in un ambiente rilassato, in modo individuale o in piccoli gruppi di riflessione, intercalati da momenti più informali composti da esercizi di rilassamento e di attenzione, che permetteranno una maggiore fluidità e migliori risorse nell'affrontare il soggetto.

Lo stage è composto di due fine settimana a distanza di diversi mesi l'uno dall'altro.

Tra la prima e la seconda parte dello stage, verrà proposto un allenamento per integrare nella propria vita quotidiana i soggetti appresi nel primo weekend.



Lo stage è organizzato dall'Associazione culturale LA VIONA ed avrà luogo presso la sede dell'associazione in Regione Castignolio, 6/A a Netro (BI).

INSEGNANTE

La carriera professionale di Diego Licchelli è iniziata nel campo sociale, lavorando per circa 10 anni con bambini ed adolescenti in difficoltà, quindi con persone dipendenti dalla droga o dall'alcool.

Nell'intento di introdurre una dimensione fisica nel suo lavoro con le persone, si è indirizzato, alla fine degli anni '90, verso il campo delle tecniche definite "psico - corporee", formandosi e praticando in seguito tali discipline in sedute individuali con i suoi clienti a Ginevra.

Parallelamente all'attività di praticante, insegna diversi seminari di sviluppo personale in Svizzera ed in Italia.

CONTRIBUTO PER LO STAGE

200 euro ogni weekend (400 euro in totale)

E' necessario essere soci dell'Associazione culturale LA VIONA, per poter partecipare allo stage.

E' possibile presentare domanda di iscrizione all'Associazione, contattando la segreteria ai recapiti sotto indicati.

La quota associativa del 2010 è di euro 15.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Segreteria dell'Associazione Culturale LA VIONA,

tel. 339-2182227 o tel. 331-3567807

info@laviona.com www.laviona.com

Facebook: LA VIONA

