



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

“Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?”
www.intelligenzaemotiva.it

Ottimistica-Mente

pensare e vivere con ottimismo

Metodo FOR MOTHER EARTH®

Questo Corso non è valido ai fini della Formazione Professionale

L'**ottimismo** è un'abilità che, secondo Daniel Goleman, insieme a tante altre, costituisce l'Intelligenza Emotiva e che, come gli altri aspetti dell'Intelligenza Emotiva, è gestibile, educabile e migliorabile. L'**ottimismo** ricade nell'ambito di quella **“GESTIONE DI SÉ** che presuppone la **“CONSAPEVOLEZZA DI SÉ”** e ancor prima la propria **“CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA”**. (Daniel Goleman, in Lavorare con Intelligenza Emotiva e in Essere Leader).

Nel 1995 Martin E. P. Seligman, uno dei massimi esperti mondiali di psicologia positiva, nel suo libro *The Optimistic Child* affermava che **“il pessimismo è una teoria della realtà”** e che **l'essenza dell'ottimismo sta “nel modo in cui si pensa alle cause”**: l'ottimista tende ad interpretare i propri problemi come transitori, controllabili e circoscritti ad un'unica situazione. Il pessimista, invece, ritiene che i suoi problemi siano permanenti, incontrollabili e riguardino l'intera sua vita.

“... il <pessimismo>... in sostanza si riduce a questo: soffermarsi sulle cause più catastrofiche di ogni insuccesso. Il pessimismo sta diventando il modo tipico di guardare il mondo... Il pessimismo è.. un abito mentale profondamente radicato, dalle conseguenze spesso disastrose: umore depresso, rassegnazione, prestazioni inferiori alle proprie possibilità e addirittura precaria salute fisica. Esso non è legato alla naturale alternanza di alti e bassi della vita. Si rafforza ad ogni insuccesso, e presto diviene una sorta di “profezia che si autoavvera.” (Martin E.P. Seligman, Come crescere un bambino ottimista)

Il pessimismo e l'ottimismo – mi riferisco all'ottimismo realistico – sono due diversi modi di utilizzare il pensiero, due modi così diversi da produrre stati emotivi e stili di vita profondamente diversi.

L'ottimista coglie opportunità là dove il pessimista vede e vive solo sconfitta e perdita...

L'ottimista sperimenta fiducia e speranza e sa godere di quello che ha già, mentre il pessimista sperimenta sfiducia e disperazione ed è focalizzato su quello che non ha, ignorando tutto ciò di cui è già ricco...

Sull' **ottimismo** esistono numerosi studi scientifici, i cui i risultati dimostrano quanto questa abilità ben sviluppata

- o sia determinante per raggiungere gli obiettivi che ci si prefigge;
- o influisca positivamente
 - a. sulla longevità
 - b. sulla guarigione
- o aumenti la resistenza soggettiva alla depressione



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

Sia Daniel Goleman che Martin Seligman sostengono e dimostrano che **si può imparare a vivere con ottimismo.**

In questo percorso formativo, **tu ed io** avviamo insieme un **processo di cambiamento** che passa attraverso la consapevolezza corporea, emotiva e mentale, con l'utilizzo di strumenti che, una volta acquisiti, rimarranno come tuo patrimonio di risorse anche per il futuro. E tu imparerai a pensare in modo ottimistico, condizione fondamentale per vivere con ottimismo.

Attraverso **un'integrazione costante** tra informazioni, riflessioni, discussioni, condivisioni ed esercitazioni individuali e di gruppo io ti metto a disposizione il mio sapere e i miei strumenti in modo che durante il percorso tu possa acquisire pienamente e profondamente i suoi contenuti e far tue le strategie di intervento.

A te sono richiesti:

- o **apertura al cambiamento,**
- o **flessibilità,**
- o **disponibilità e volontà a metterti in discussione e in gioco,**
- o **determinazione,**
- o **esercizio**

PROGRAMMA

50 ore in full-time con 10/15 persone – 30 ore in full-time con 6/9 persone

- o Emozioni e Consapevolezza emotiva
- o Emozioni e Intelligenza Emotiva
- o Consapevolezza corporea
- o Consapevolezza mentale
- o Comunicazione intrapersonale
- o Pensieri-Emozioni-Comportamenti
- o La realtà e la mappa del mondo
- o Come creiamo la realtà
- o Comunicazione interpersonale
- o Io e gli altri
- o Tutti i passi dal pessimismo all'ottimismo
- o Esercizi per ogni tema trattato

**Dopo la conclusione del percorso, entro i 30 giorni successivi
avrà disponibili 4 consulenze on line sui temi trattati**



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

INFO

Ottimistica-Mente: pensare e vivere con ottimismo

Docente: dott.ssa Carmela Lo Presti www.intelligenzaemotiva.it – carmela@intelligenzaemotiva.it - fax n. 1782773020

- **Numero massimo di iscritti:** 15 (reperimento a cura di chi richiede il Corso e che si rende responsabile dell'organizzazione)
- **Numero minimo :** 6 + l'organizzatore
- **Spazio** (reperimento a cura di chi richiede il Corso e che si rende responsabile dell'organizzazione): idoneo per sistemare le sedie in semicerchio, per esercizi con il corpo in movimento e per attività di laboratorio
- **Sussidi didattici e materiali** d'uso (reperimento a cura di chi richiede il Corso e che si rende responsabile dell'organizzazione):
 - videoproiettore con computer per proiezioni in PPT;
 - lavagna mobile con fogli;
 - pennarelli colorati per lavagna;
 - fogli di carta bianchi A4;
- **Materiale d'uso a carico di ciascun partecipante:**
 - pennarelli colorati
 - blocco notes e penna;
 - acqua da bere;
 - spuntino (solo nel caso in cui si svolgano 4 o più ore consecutive)
- **Materiale didattico:** nella Quota di Investimento è incluso, per ciascun iscritto,
 - uno specifico QUADERNO PER LA FORMAZIONE, che contiene sia teoria che esercizi relativi che svolgeremo e che rimane come memoria e guida del percorso fatto.
- **Calendario:** da concordare
- **Inizio Formazione:** se si intende svolgere il Corso entro il 2009, l'adesione deve avvenire entro il **prossimo 30 Settembre.**
- **Consulenza post Modulo:** dopo la conclusione del Corso, nei 30 giorni successivi, la Docente garantisce la sua disponibilità per 4 consulenze on line, 1 volta alla settimana, relativamente alla messa in atto dei temi trattati.
 - Poiché la consulenza avviene on line - o via mail o via telefonica su Skipe (costo zero) - al momento della stipula del contratto, è necessario fornire i dati richiesti (Scheda iscrizione)
- **Quota individuale di investimento, comprensiva del materiale didattico, di 4 consulenze post Corso 1 volta a settimana, on line - via mail o via telefonica su Skype (costo zero):**
 - La quota varia in base
 - ai tempi di svolgimento scelti (spese di vitto e alloggio, se le attività si svolgono fuori Umbria)
 - alla sede in cui si svolgerà (spese viaggio);
 - al numero degli iscritti/monte ore
 - Con un minimo di 11 e un massimo di 15 iscritti/ 50 ore: in 10 giorni
 - Con un minimo di 11 e un massimo di 15 iscritti/ 50 ore: in 7 giorni
 - Con un minimo di 6 e un massimo di 9 iscritti/30 ore: in 8 giorni
 - Con un minimo di 6 e un massimo di 9 iscritti/30 ore: in 6 giorni
 - Richiederlo, indicando i tempi di svolgimento scelti, la sede e la Stazione Ferroviaria di riferimento, il numero dei partecipanti.



Educational Center FOR MOTHER EARTH®

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"
www.intelligenzaemotiva.it

Iscrizione:

- Iscrivendosi, ci si impegna a versare l'intera Quota secondo le date che verranno indicate nel Modulo di iscrizione, anche in caso di ritiro o di assenza.
- In caso di ritiro (sia prima dell'inizio del Corso, sia a Corso iniziato) la somma non verrà restituita sotto nessuna forma.
- In caso di inadempienza, si procederà per vie legali alla riscossione di quanto dovuto e le spese processuali verranno addebitate.

La Quota di investimento va versata in 3 rate:

- La prima a copertura del 50% della Quota, deve pervenire con l'iscrizione
- La seconda, pari al 25%, a saldo va pagata 30 giorni prima dell'inizio del Corso
- La terza, pari al restante 25%, a saldo, va pagata il giorno dell'inizio del Corso, immediatamente prima.

A pagamenti avvenuti, verrà inviata/consegnata fattura

Promozione e organizzazione del Corso

La persona che creerà le condizioni perché il Corso parta:

- trovando uno spazio idoneo (vedi indicazioni sopra), gratuito (diversamente l'importo dovuto dovrà essere ripartito tra gli iscritti e aggiungersi alla quota di investimento indicata sotto);
- trovando il numero minimo di iscritti richiesto.
(coloro che vogliono partecipare al Corso dovranno provvedere);
- reperendo i sussidi didattici e il materiale d'uso (vedi indicazioni sopra)

parteciperà al Corso "gratuitamente" o meglio avrà pagato il Corso attraverso questa attività organizzativa.

Questa persona si impegnerà inoltre a

- indicare alla Docente una rosa di Alberghi con prima colazione e Ristoranti di buona qualità nelle vicinanze della Sede in cui si svolgerà il Corso, in modo che la stessa possa scegliere e prenotare;
- eventualmente prenotare albergo e ristorante, se richiesto;
- accompagnare/fare accompagnare la Docente dall'aeroporto/stazione all'albergo e viceversa, se necessario
- se necessario, accompagnare/fare accompagnare la Docente dall'albergo alla sede del Corso e ritorno.

Non appena si concorderà il periodo di svolgimento del Corso e ci saranno le condizioni per il suo svolgimento, all'organizzatore verranno inviati i Moduli di iscrizione da consegnare agli interessati che, entro la data indicata, provvederanno personalmente a inviarlo alla Docente per posta elettronica, insieme alla copia del bonifico effettuato della Quota di investimento.

dott.ssa Carmela Lo Presti

Bastia Umbra 28 Luglio 2009