ASPETTI RELAZIONALI

- La capacità relazionale interpersonale: risorse esistenti ed aspetti di miglioramento al fine di **favorire una comunicazione efficace**
- L'empatia (sapersi mettere nei panni dell'altro)
- L'autoconsapevolezza (sapere di sé stesso).

ASPETTI COGNITIVI

- Il pensiero creativo: la capacità di creare qualcosa di nuovo
- Il pensiero astratto: la capacità di cogliere l'essenziale e i diversi aspetti di una situazione per favorire la pianificazione del futuro
- Il problem solving: identificare un problema e di individuare delle possibili soluzioni
- Decision making: scegliere la soluzione da prendere)

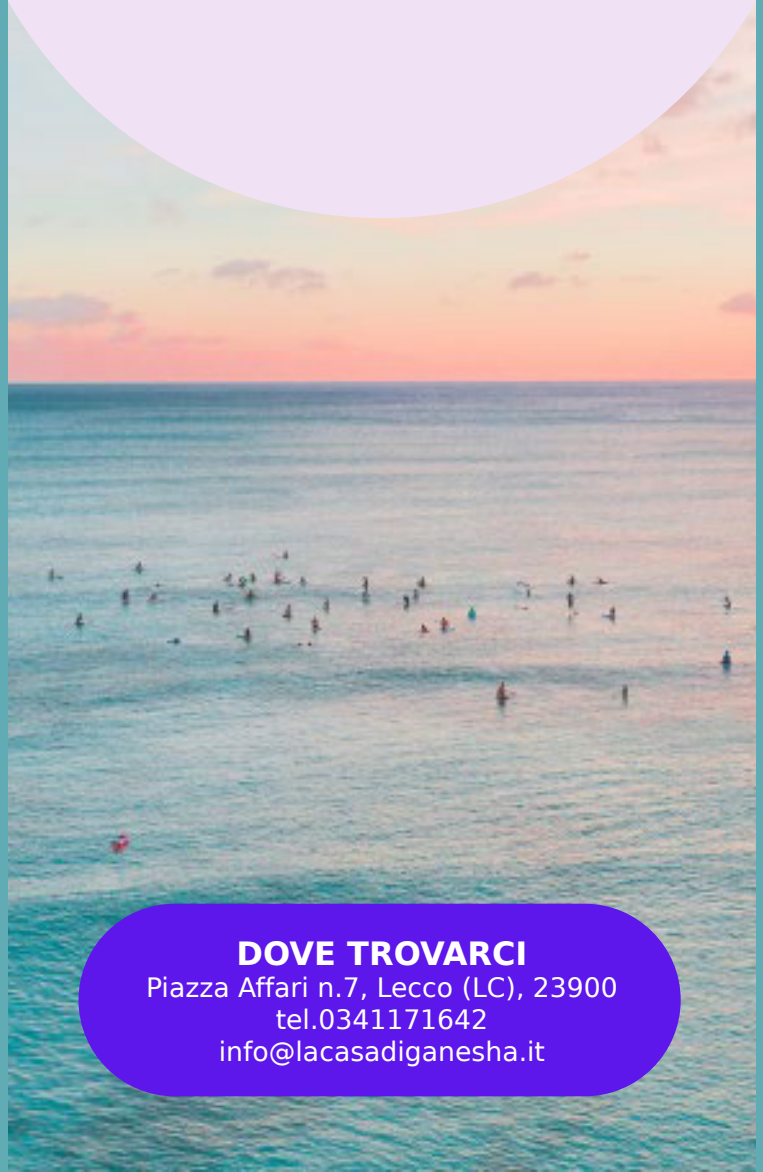
ASPETTI EMOTIVI

- Accedere alle proprie emozioni (ciò che muove, che scuote) per meglio osservarle, conoscerle, attraversarle, riconoscerle
- Apprendere come meglio gestirle nelle relazioni e situazioni quotidiane.
- La gestione dello stress
- L'emotività connessa ed empatica: risorsa per l'individuo nello sviluppo di abilità sociali

ASPETTI SPIRITUALI

- Il processo di risveglio interiore e il
- diventarne coscienti.
- Incrementare la propria consapevolezza andando al di là della mente e dell'ego al fine di realizzare ciò che si è veramente.
- Riconoscere i meccanismi automatici della propria personalità e discernere tra
- personalità ed Essere
- Esperienza concreta di auto-osservazione e di governo dell'attenzione al fine di ritrovare la propria anima, il proprio Essere.

Il corpo può parlare
Il cuore può comandare
La mente può mentire
La pancia può gorgogliare



DOVE TROVARCI
Piazza Affari n.7, Lecco (LC), 23900
tel.0341171642
info@lacasadiganesha.it

La Casa di Ganesha

CONTATTO
CON TATTO

Vuo i mettere a fuoco alcuni tuoi aspetti personali e/o di coppia?

Sei un ragazz* con molte domade che lo riguardano?

Ti domandi a che punto sei della tua vita?

Stai attraversando un periodo di trasformazione?

Vuoi un luogo dove essere accolto ed entrare in contatto con te stesso?

Un luogo che guarda apertamente a te nella tua completezza?

L’APPROCCIO

L’approccio è olistico e professionale: vuole guardare all’interezza della persona nell’interconnessione esistente tra corpo, mente, cuore e spirito, utilizzando sia strumenti di parola come ad esempio il colloquio tecnico specialistico, la lettura di albi, la meditazione guidata, esercizi di respirazione e “autocentratura”... che strumenti esperienziali emotivo sensoriali come lo Yoga, la Massoterapia o esercizi ed attivazioni guidate.

I PROFESSIONISTI

I professionisti coinvolti hanno formazioni di tipo specialistico: Life coach, Parent coach, Assistente sociale, Conduttore dei gruppi di parola, Psicoterapeuti, Tecnici della respirazione, Massoterapisti, Operatori olistici, Nutrizionisti, Ostetriche ed Esperti di spiritualità; e lavorano in équipes multidisciplinari per individuare la migliore e più funzionale risposta alla tematica portata.

GLI STRUMENTI

Strumenti di parola:

- Colloquio tecnico specialistico: “Dare voce a ...”
- Lettura di albi
- Meditazione guidata
- Esercizi di respirazione e “autocentratura”

Strumenti esperienziali emotivo sensoriali:

- Yoga
- Massoterapia
- Massaggio olistico
- Esercizi ed attivazioni guidate
- Percorsi spirituali

LA PROPOSTA

Incontri Individuali:

1. Incontro conoscitivo attraverso un incontro/colloquio "filtro"
2. Elaborazione e condivisione di una proposta professionale, e “sartoriale” elaborata dall'équipe multidisciplinare per individuare la migliore e più funzionale risposta alla tematica portata
3. Vivi il tuo percorso individualizzato attraverso le esperienze proposte dai nostri professionisti

Incontri di Gruppo:

1. Incontro conoscitivo e di centratura del /dei temi attraverso un incontro/colloquio "filtro" e l'elaborazione e condivisione di una proposta professionale, e “sartoriale” elaborata dall'équipe multidisciplinare per individuare la migliore e più funzionale risposta alla tematica portata
2. N° 4 incontri tematici
3. Incontro individuale di condivisione con ciascun partecipante

Contatto-Con-Tatto

Parole per dare voce

Emozioni per mettere in movimento

Respiro per saper stare “dentro e fuori” di noi