

Seminario: **"Come fare a farcela"**
Tecniche di "Sopravvivenza psicologica"



Non darti mai per vinto!

Spesso non è la difficoltà oggettiva ad abbattere l'individuo, quanto la paura mentale di non farcela.

In realtà ciascuno ha in sé gli strumenti per affrontare le sfide della vita:

l'importante è imparare a riconoscerli e allenarsi ad usarli.

Alla maggior parte degli uomini, verosimilmente, non capiterà mai di dover affrontare alcune delle situazioni tanto estreme sotto riportate,

è però vero che spesso la quotidianità

soprattutto in questo momento storico ed economico

mette ciascuno davanti a sfide difficili, a decisioni e scelte che si vorrebbero rimandare all'infinito, ad appuntamenti di domani che ci segnano e rovinano l'oggi.

Alcune situazioni estreme:

- *Nel giugno del 1983 il caporale K. B., precipitato in fondo ad una gola inaccessibile... sopravvisse 20 giorni cibandosi unicamente di erba, muschio e formiche. Il suo peso scese da 91 a 61 kg.*
- *Nel 1954 un mercantile russo affondò a 600 miglia dalla costa orientale sovietica. Tre marinai vennero salvati dopo 5 mesi passati a vagare su una zattera nel Pacifico.*
- *Nel 1974 V. K., scagliato in mare da un'ondata, rimase per 4 ore circondato da pescecani. Nonostante non avesse speranza di sfuggire alla morte, mantenne la massima calma e -disse- tanta voglia di vivere. E sopravvisse!*

...Questi episodi fanno ancora più riflettere se si pensa che il 90% dei naufraghi muore nei primi tre giorni, quando ancora non si può parlare di morte per fame e per sete.

Dove sta, dunque, la differenza tra chi "non ce l'ha fatta" e chi è ancora qui "a raccontarla"?

... A pochissimi, sarà chiesto di dover affrontare 20 giorni di "deserto" senza cibo né acqua, ma a ciascuno sarà chiesto e offerto di vivere la propria vita, il proprio qui ed ora; e, proprio come in un deserto, ognuno potrà scegliere se farsi prendere dal panico, dall'ansia, dallo **stress** e aspettare così, passivamente, che qualcuno o qualcosa lo tiri fuori da quella situazione, oppure potrà decidere di affrontare, come hanno fatto tutti i piccoli/grandi uomini, il deserto psicologico, incontrando finalmente se stessi. E allora il deserto fiorirà e ognuno canterà il suo canto!

Questo seminario è per tutti.

Si tratta di un *itinerario* personale che ci aiuta a capire come funziona e ci pilota la nostra mente, ci spinge a conoscere e meglio padroneggiare le nostre emozioni, *ci consente di fare un bilancio: di prendere decisioni, fare delle scelte, qualora le circostanze della vita ce lo richiedano...*

Il docente Michele Panaro

Esperto di comunicazione, Michele Panaro dopo una lunga esperienza di insegnamento con i metodi attivi (appreso a Londra) a bambini e ragazzi, crea *Insieme in Cascina*, un'organizzazione di gioco formativo per bambini e di "crescita" per genitori.

In seguito è entrato a far parte dell'Istituto per la Formazione, presso il Politecnico del Commercio di Milano e inizia a occuparsi di formazione e consulenza direzionale per grandi imprese commerciali. Negli anni 80 sceglie la piccola impresa e le sue associazioni.

Con il Collegio dei Geometri di Forlì Cesena sono già stati realizzati due percorsi formativi: per il Consiglio e per un gruppo di iscritti i quali hanno richiesto un approfondimento delle tematiche sul miglioramento personale: questo seminario è la risposta ai cari colleghi geometri e a chi volesse unirsi a questo vivace gruppo. Panaro trasforma l'incontro in aula in un importante momento di crescita personale.

Un check-up per decidere: mi può essere utile questo seminario ?

Consapevolezza 1

-Le cose stanno cambiando: e io ho deciso che ci sarò, non giocherò solo di rimessa ?

Sì No

-Mi sono accorto di corrermi dietro

tutto il giorno, tutta la settimana,
tutto il mese ...

e voglio darmi un ritmo diverso?

Sì No

-Ho bisogno di concentrare i miei sforzi su un obiettivo difficile (nuova attività, una gara, un esame)

e voglio farcela?

Sì No

-Risento di sintomi da stress (insonnia, dolori vari, tendenza alla depressione, ecc.) e sono deciso a disintossicarmi ?

Sì No

-Qualcosa o qualcuno mi sta mettendo sotto pressione

e io so che prima di tutto ci sono io?

Sì No

-C'è un cambiamento (nascita/morte, atrimonio/separazione, nuova attività/fallimento, successo improvviso/insuccesso, ...)

che può minacciare il mio equilibrio

e io sono deciso a vivere ?

Sì No

-Un mio caro ha un momento difficile e io voglio essergli utile?

Sì No

Consapevolezza 2

Altolà !

-Ti senti a posto, puoi ridere e piangere,
sei ragionevolmente felice ??

Sì No

-Fai davvero tanta fatica,
anche a riposarti ??

Sì No

-Dopo aver costruito tanto,
hai preso calci nei denti ??

Sì No

-Quel che c'era da fare l'hai fatto; ma
nel farlo hai tormentato altri (parenti, amici,
collaboratori) che...**chi** te l'ha fatto fare ??

Sì No

Altolà, carissimo:

ma TU, tu originale e unico, tu ci sei,
dove sei ?

Sei sicuro che stai facendo la tua corsa ?

Per caso, non stai correndo la corsa di
qualcun altro, per qualcun altro ?

ANCORA:

-Una sfida "impossibile" ti aspetta ?

**-Quello che NON doveva succedere
è successo ?**

E' ora di incontrarsi ...

Che cosa tenere, che cosa lasciare...

Flusso di energia positiva, sentimenti vitali

Buchi energetici, dove sono?

Correre di nuovo, per qualcosa...

LUOGO E DATA DEL SEMINARIO

Orario: 9:00 - 13:00 e 14:00 - 18:00

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI: come da Sk di adesione