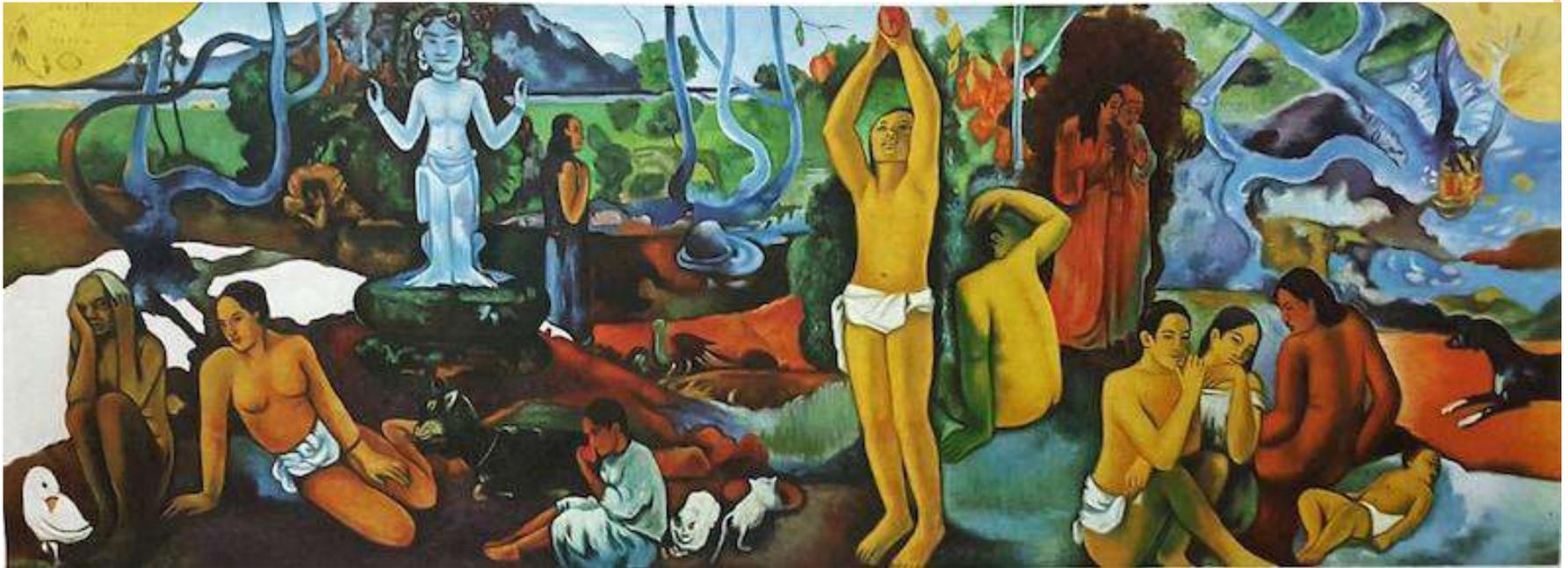


Sviluppo Personale ed Empowerment



Da dove veniamo? Chi siamo? Dove andiamo?



LO SVILUPPO PERSONALE

Goethe direbbe:

Ho tanto dentro di me

Lo SP è un **processo** di ricerca e studio continuo di sé, non si consegue un diploma che garantisce il raggiungimento di un obiettivo, nessun voto finale. Si avverte invece una sensazione di pienezza, quella è forte, cambia il modo di guardare la vita.

Lo SP è un vivere intensamente, un'avventura che prosegue tutta la vita e la rende davvero appassionata e degna di essere vissuta.

Dalla potenza interiore e fisica (tanta) all'azione, al creare, fare, immaginare, lo SP è quel flusso generativo che illumina una vita, la tua



- Ho intenzione di occuparmi di me stesso, da dove parto, mi sento disorientato, non ho mai pensato di curare il mio sviluppo come Persona, ho allenato la mente con lo studio e il corpo con lo sport ma nessuno mi ha suggerito di guardare a me con attenzione, è la prima volta che mi accade!

L' **unicità** umana, la mia unicità

- Con ogni uomo viene al mondo qualcosa di *nuovo* che non è mai esistito, qualcosa di *primo ed unico*
Così afferma Martin Buber



Una suggestione che voglio portare con me e che mi accompagni in una scelta importante, una frase che mi aiuti ad iniziare un'esperienza intensa , eccola:

Cominciare da se stessi : ecco l'unica cosa che conta. In questo preciso istante non mi devo occupare di altro al mondo che non sia questo **inizio**.

Martin Buber



□ Osservo il mio percorso attuale, sto per scrivere il mio Cv oppure rivedo solo alcune parti del mio Cv o, ancora, mi devo presentare ad un colloquio di lavoro importante.....

□ Ogni persona ha una **via particolare**, sua propria:nessun tentativo di imitazione di ciò che è stato già percorso, non c'è una via unica, occorre scegliere la propria.
Queste le parole di Enzo Bianchi

□ È compito di ogni uomo conoscere bene verso quale *cammino* lo attrae il proprio cuore e poi scegliere quello con *tutte le forze*.

Ancora rinforza Martin Buber



- Leggo con attenzione questo invito così essenziale per la mia vita:

Esamina ogni via con accuratezza e ponderazione.
Provala tutte le volte che lo ritieni necessario.

Quindi poni a te stesso , e a te stesso soltanto una domanda ...Questa via ha un **cuore**?

Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha, non serve a niente
Così scrive Carlos Castaneda



Passo dopo passo, scopro di essere me stesso e possedere
una mia luce

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.
La nostra paura più profonda, è di essere *potenti* oltre
ogni limite.

E' la nostra **luce**, non la nostra ombra,
a spaventarci di più.

Così la poetessa Marianne Williamson



SVILUPPO PERSONALE? 6 VIE E 1 SALTO IN ALTO

1. Conoscenza di sè
2. Stima di sè
3. Promozione di sè
4. Comunicazione
5. Empatia
6. Pensiero Comprensivo

Empowerment



CONOSCENZA DI SÉ

*Il **tesoro** è sotto la stufa di casa*

Coltivazione del nostro sé, del nostro spazio interiore, evitare di riempirlo di rumori inutili, di volgarità, di banalità e praticare una sorta di pulizia di noi stessi

Creare una safe zone personale, spazio nel quale mi sento a mio agio, disteso e rilassato

*Alimentiamoci di poche cose vere: amore, amicizie, natura, arte
Un sapere vitale che genera significato*



FERMARSI

*Bisogna **fermarsi** per conoscere noi stessi*

Così affermava lo scrittore e giornalista Tiziano Terzani

*Dobbiamo avere un dialogo costante, senza concessioni,
con noi stessi.*

Con queste parole ci invita Jean Guitton, filosofo francese



TEMPO PER ME

Cercare il vuoto fertile, una *conditio sine qua non* per un inizio, una partenza, la nascita di qualcosa o di una trasformazione

Sto bene con me stesso non perché mi piaccia la mia persona, ma perché il silenzio è la mia condizione naturale e la mia forma di capire la vita. **Silenzio** vuol dire comprendere il sacro del vivere. E' molto interessante.

Così Franco Battiato, cantautore ed intellettuale



CONSAPEVOLEZZA

Devo proprio capire chi sono, molte sono le persone che vivono a loro insaputa

*Parlo di autoconsapevolezza per indicare la continua **attenzione** ai propri stati interiori. In questa consapevolezza introspettiva la mente osserva e studia l'esperienza, ivi comprese le emozioni*

Così sostiene lo psicologo americano Daniel Goleman



AUTOSTIMA

*Autostima significa conoscere a fondo se stessi e apprezzare il proprio **valore**, la propria dignità ed unicità, giungere a comprendere, e soprattutto sentire, che sono una persona preziosa, sì molto preziosa*

Pondus meum, amor meus (il mio peso è il mio amore)

Queste le parole di Agostino D'Ippona



AMORE DI SÈ

Ho capito pian piano che nei giorni in cui proviamo avversione per il prossimo, in fondo proviamo avversione per noi stessi

Etty Hillesum

*La sorgente di ogni cosa ha da essere la **vita** stessa, mai un'altra persona*

Etty Hillesum



SGUARDO CAPOVOLTO

Molto spesso, quando guardiamo a noi stessi e a chi ci circonda volgiamo il nostro sguardo a quello che non sappiamo fare , a tutto quello che c'è di sbagliato, di non perfetto, di non corrispondente ai canoni diffusi di normalità, si tratta di uno sguardo negativo.

*Questa visuale deve essere ribaltata : dobbiamo **capovolgere il nostro modo di guardare**, soffermarci sulle nostre abilità*

Così lo scrittore Claudio Imprudente



LA MIA VITA

*Una volta che vivrete la vostra storia-la vostra autentica ed unica **autobiografia**-non proverete più il disperato bisogno di vivere quella di qualcun altro, un'esigenza che è fonte di ogni gelosia e alla radice di tanta infelicità nella nostra esistenza*

Così il Rabbino Marc Gafni



ARGILLA

Ogni uomo deve pensare che tutto ciò che gli capita è un mezzo:tutte le cose gli sono state date per uno scopo

*Tutto ciò che gli capita, comprese le umiliazioni, le vergogne,le sventure, tutto questo gli è dato come **argilla** : deve servirsene*

Queste le parole del poeta Jorge Luis Borges



PRO-MOZIONE DI SÉ

L'emblematico racconto dell' anatroccolo che non è un anatroccolo ma un cigno e può **volare** molto in alto

La promozione di sé non si ottiene passivamente

Per promuoversi (dal latino pro –a favore, moveo – muovere) occorre fare azioni concrete a favore di me stesso: formazione e cultura



RELAZIONI SANE, CORROBORANTI

Crescita armonica personale e con l'altro, tutto è relazione

La Relazione costituisce esperienza decisiva per noi esseri umani, lo “stare insieme”, riunirci, guardarci, riconoscerci

Nella relazione porto me stesso e mi **pro-muovo**, io sono le mie relazioni

Abbiamo FAME e SETE di relazioni



CONOSCENZA, STIMA, PRO-MOZIONE DI SÈ

Una volta ascoltata, compresa, amata me stessa/o, consapevole del mio tesoro, del mio valore, posso presentarmi agli altri siano essi familiari, amici, insegnanti, professori, datori di lavoro, ma il **primo passo** è verso la mia persona.

Posso arrivare con l'altro solo fino a dove sono arrivato con me stesso

Così sosteneva lo psicanalista Carl Jung



COMUNICAZIONE

A questo punto siamo pronti per un'altra via da percorrere insieme, è quella della *comunicazione*, tema di cui tutti parlano ma sul quale occorre riflettere con grande **cura**.

Parole, gesti, sfumature, energie e soprattutto la presenza della persona nella sua totalità è comunicazione.

Occorre precisare che “comunico” (dal latino *cum munus*) quando dono e non quando domino oppure manipolo l'altro!



DONO

- Nella comunicazione è il **dono** che conta
- Io sono in relazione, io che co-munico, io che sono in sinergia con gli altri
- Siamo nati per la sinergia, siamo nati per co-municare, per collaborare



INCONTRO

Quando incontri qualcuno, ricorda che è un incontro
sacro.

Come lo vedo, ti vedi

Come lo tratti, ti tratti

Come lo pensi, ti pensi

Ricorda che attraverso di lui o ti perderai o ti ritroverai

Franco Battiato



PAROLE

Comunichiamo con le parole, con i gesti, con gli abiti,
con quello che teniamo tra le mani, con le emozioni che
proviamo e vibrano verso l'altro

Le parole, in particolare, arrivano, incidono, hanno un
notevole **impatto**:

Possono distruggere

Possono costruire

Feriscono

Curano

Guariscono

Usiamole con delicatezza, cura e attenzione



PONTE

Parole, silenzi, gesti e tutto ciò che emana dalla persona, confluiscono nella comunicazione umana

Un punto fermo imparato con Eugenio Borgna : non c'è comunicazione umana se non quando si mettono in campo parole capaci di **creare** *un ponte* tra chi parla e chi ascolta



VOCABOLARIO DECISIVO

Ognuno di noi è un MONDO di PAROLE, un meraviglioso universo di parole, possiamo elaborare il nostro vocabolario decisivo

*La parola crea, sempre. La mia parola crea, può ferire e sollevare. Che ognuno nutra **rispetto** verso la propria parola. Se ferisco, dovrò rimediare.*

Questo suggerisce lo scrittore ebraico Haim Baharier



CIRCUITO COMUNICAZIONALE

Possiamo facilmente osservare come ad un nostro comportamento di comunicazione, l'altro/a non può non rispondere. Si apre inevitabilmente il **circuito comunicazionale**



CONTAGIO

- La nostra comunicazione contagia le persone che abbiamo vicino e conseguentemente influenza il loro comportamento di reazione, in uffici , ambienti di lavoro , parteciperemo a riunioni e a team di lavoro , occorre sapere che incideremo sul piano comunicativo
- Una nota sul piano psicologico : l'atteggiamento umano ha generalmente un **effetto alone** , contagia emotivamente , perché ognuno di noi trasmette e avverte lo stato d'animo di chi gli è vicino , le emozioni sono contagiose! Lo abbiamo sperimentato insieme nei nostri incontri
- Pensate a quante volte siamo stati seduti accanto ad una persona nervosa in preda ad un movimento continuo oppure siamo stati accanto ad una persona sorridente e distesa. Se ripensate al vostro comportamento di reazione ne noterete la diversità



EMPATIA

Lo sguardo che decifra l'altro

La parola empatia deriva dal greco:

(*empathia*, passione, emozione, sentimento, dal verbo *pasko*, provo impressione, sentimento, sensazione, soffro, in latino *patior*) e significa **sentire dentro**, è quel sapere che ci consente di percepire come si sente l'altro



QUALITÀ RIVOLUZIONARIA

- Di fronte all'altro, persona/e che incontro ogni giorno, posso esercitare una qualità dell'Essere rivoluzionaria che credo sia innata in ognuno di noi: l'*empatia*, altra via da esplorare
- Se provo empatia, esercito comprensione, non giudico, non separo ma entro dentro il vissuto dell'altro e lo **colgo**
- Se ci riesco, favorisco le relazioni, evito la conflittualità, anticipo i bisogni, risolvo i problemi e soprattutto creo un clima aperto e costruttivo. Nei luoghi di lavoro, una persona empatica può ottenere risultati inimmaginabili. Nei rapporti personali contribuisce a realizzare legami di significato.



SENSO SOCIALE

Amare quando tu, l'altro, sei felice: allora sono felice anch'io. E quando tu, l'altro, sei infelice e soffri, allora sono in pena anch'io.

Così accoratamente l'Abbè Pierre, fondatore di Emmaus

L'identificazione di un sé con un altro, ha luogo quotidianamente nel nostro relazionarci, nell'immediatezza del parlare con gli altri, nel nostro **innato** senso sociale.

Queste le parole dello psicologo austriaco Alfred Adler



BIOLOGIA DELL'EMPATIA

In neurofisiologia, si discute sulla base biologica dell'empatia. Il riferimento è alla scoperta dei **neuroni specchio** e cioè di quelle cellule nervose del cervello che si attivano quando vedono qualcun altro compiere una data azione. La caratteristica di tali neuroni è proprio quella di *specchiare* ciò che vedono. Per quanto riguarda l'empatia, le strutture neuronali che vengono coinvolte quando viviamo determinate emozioni e sensazioni sembrano essere le stesse che si attivano quando altri provano queste stesse emozioni permettendoci di cogliere il vissuto altrui.

Così lo scienziato Giacomo Rizzolatti



COGLIMENTO

Soltanto attraverso l'empatia, e cioè attraverso il **coglimento del vissuto altrui**, giungo a cogliere me stesso in modo pieno, imparo cose essenziali su di me e sugli altri.

Così la filosofa Edith Stein



PENSIERO COMPENSIVO

Una visione a 360 gradi, spostare il punto di vista

L'ultimo input che ritengo importante per favorire lo SP è l'approccio di pensiero proposto da Jerome Liss: il *pensiero comprensivo*.

Esso è volto ad **ampliare** la nostra visione del mondo rendendola inclusiva e rispettosa dei punti di vista differenti



PENSIERO UNILATERALE

- Nel nostro quotidiano facciamo frequentemente esperienza di *pensiero unilaterale*
- Cosa significa? Significa semplicemente che, a fronte di un qualsiasi problema, decretiamo: “*questa è l'unica conclusione possibile*”
- Se riflettiamo su questo nostro comune *modus pensandi* ricollegandovi il nostro vissuto, possiamo agevolmente constatare come esso generi con facilità **conflitto**
- L'Altro, nella maggior parte dei casi, risponde a tono e si chiude “ a riccio ” sulla propria visione delle cose. Con estrema difficoltà si trovano soluzioni e, comunque, una delle due persone coinvolte ne esce con l'amara sensazione di una sconfitta.



SVILUPPARE IL PENSIERO COMPENSIVO

- Sviluppare e promuovere il pensiero comprensivo invece consente di mettere le nostre proposte accanto a quelle degli altri per **lavorare insieme** verso un obiettivo finale

.

- La frase che chiarisce la portata e l'efficacia del pensiero comprensivo è sicuramente questa :

“ho espresso in questo contesto la mia opinione ma sono sicuro che altre persone possono offrire idee altrettanto valide e necessarie per risolvere il problema



FRASI DEL PENSIERO UNILATERALE

- *“Io la penso così e vado dritto in questa direzione”*
- *“Non ho mai cambiato idea , non mi pongo neanche il problema”*
- *“Questa è la **mia** opinione e non intendo cambiarla”*
- *“La mia decisione è questa , non mi interessa cosa pensano gli altri”*
- *“Ho una lunga esperienza sulla quale baso la mia posizione , non intendo assolutamente ascoltare pensieri diversi*



FRASI DEL PENSIERO COMPRENSIVO

- ▣ *Questa è una proposta che sicuramente può essere arricchita da altre idee-*
- ▣ *“ Vorrei che ognuno esponesse la soluzione del caso per giungere ad individuare quella migliore “*
- ▣ *“Ogni apporto alla soluzione del problema è come il singolo pezzo che costituisce il puzzle, è essenziale”*
- ▣ *“Sono consapevole che più menti a confronto elaborano un progetto migliore rispetto al singolo lavoro”*
- ▣ *“**Insieme** individueremo vantaggi e svantaggi che può comportare la scelta aziendale di una maggiore informatizzazione del settore x”*
- ▣ *“ Le idee che si confrontano non si sommano ma si moltiplicano”*



1. IL PENSIERO COMPRENSIVO E LO STRUMENTO DELLA CRITICA COSTRUTTIVA

- Preparare con attenzione il terreno per la *particolare dinamica che la critica crea*, chiedendo:
- “**Posso** parlare di un problema ? Vorrei sollevare un problema” ?
- Se abbiamo l'assenso dell'interlocutore, controlliamo la situazione, e l'altro è pronto a ricevere la critica senza perdere di importanza, il suo ruolo viene rispettato. Vi è una sorta di richiesta di permesso, "posso? "
- Se viene risposto di no, il problema è stato comunque sollevato, descritto e precisato , si è posta una prima attenzione che prelude a soluzioni, senza contare un aspetto sostanziale : i *confini* dell'altro non sono stati invasi con modalità aggressive, l'identità dell'altro è salva.
- Ogni volta che esprimiamo giudizi oppure sminuiamo il nostro interlocutore , egli , di contro , non è più aperto all'ascolto e si ripiega nel risentimento oppure in reazioni di eccesso .
- *Giudicare e insultare comporta l'assunzione di una posizione di superiorità* sull'Altro che sente ridurre la sua autostima .Se invece riusciamo a descrivere, coinvolgere e far partecipi del nostro sentire , ci mettiamo in una posizione di parità umana che è *conditio sine qua non* per una sana relazione



2.IL PENSIERO COMPRENSIVO E LO STRUMENTO DEL LINGUAGGIO POSITIVO

- Se ripercorriamo l'iter dei nostri studi, noteremo come siamo stati cresciuti in una cultura che ha seguito l'idea-forza che la crescita avviene attraverso la critica generica e negativa. Quante volte nella nostra carriera scolastica ci stato detto :"*il tuo lavoro è inaccettabile, disordinato e superficiale* “

- Si può correggere comportamenti ed errori anche introducendo un linguaggio **positivo**

- Se non ho gradito le parole che mi sono state rivolte posso evitare di dire

non mi è piaciuto quanto hai detto

Con lo stesso contenuto, posso esprimermi così : *avrei gradito udire diversi fatti a sostegno della tua idea contraria*



ESEMPLIFICANDO

- Dovendo correggere un gruppo di lavoro posso sentenziare: *questo team non è efficiente*
- Ma egualmente, con un altro effetto sul piano emotivo, dire *vorrei che lavorassimo più efficacemente*
- Si tratta di usare le parole con **consapevolezza**, con l'obiettivo del riconoscimento pieno dell' altro, anche quando siamo coinvolti in senso negativo.
- Anche quando dobbiamo svolgere un ragionamento critico, si può partire da un apprezzamento per poi passare ad enucleare le cose che non vanno, è un atteggiamento che contribuisce in maniera decisiva al dialogo.
- Dopo un'osservazione positiva, si è sicuramente più propensi ad accettare una correzione



CAMMINANDO

Le 6 vie sono ricolme di segreti, di scoperte, di occasioni, osserverai come spesso si intrecciano, ma capiterà anche che ti conducano per strade ardue, avventurose, può accadere di perdersi per poi ritrovarsi, quando si è pellegrini, quanto si è erranti, aperti alla Vita e al cambiamento che essa comporta, è possibile, il nodo gordiano è ascoltarsi, guardarsi, amarsi e poi fare altrettanto con persone e cose



DALLO SVILUPPO PERSONALE ALL'EMPOWERMENT

Sono io che scelgo e agisco
nella mia vita:
io **posso**



EMPOWERMENT?



Potere costruttivo vs potere distruttivo

L'Empowerment promuove l'aumento di potere, non *potere su*, non potere oppressivo ma potere finalizzato a far emergere e sviluppare le proprie risorse e quelle dell'altro, è un **potere costruttivo**

Ci sono persone che non sentono alcun bisogno di avere un potere su, ma che incoraggiano ed agevolano la forza latente dell'altro

Così affermava Carl Rogers, psicoterapeuta americano

EMPOWERMENT: POSSO ESPANDERMI!

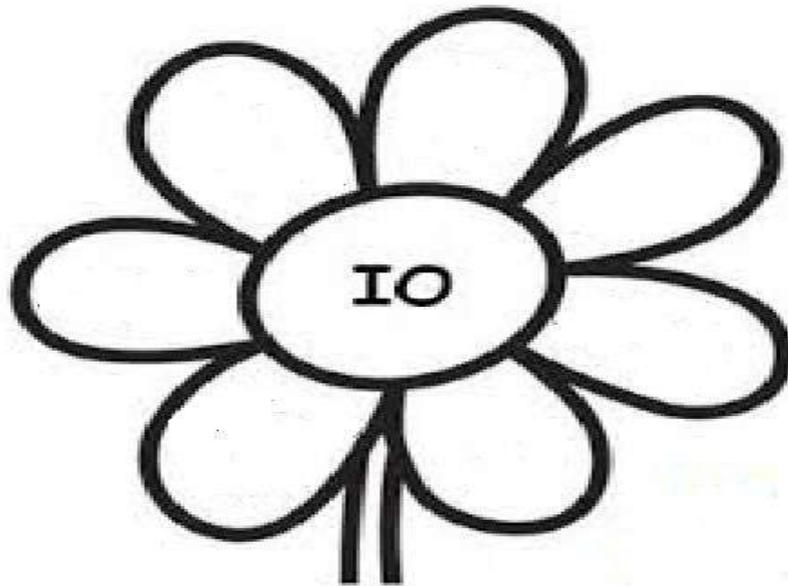
L'approccio dell'Empowerment ha un'essenza operativa di processo di **possibilitazione**, darsi possibilità

L'E. sviluppa un'attività di vision come costruzione di pensabilità positiva di situazioni migliori e anche di se stessi in tali situazioni



MARGHERITA DELLE POSSIBILITÀ

Per chiudere il nostro corso e per dirlo con un fiore, un esercizio fantastico del Prof. Massimo Brusciaglioni (vedi Esercizi))



BIBLIOGRAFIA, LIBRI PER TE

- ▣ *Manuale breve di sviluppo personale ed empowerment* , D.Pardini, Campano Editore, 2018
- ▣ *Il gusto del potere. Empowerment di persone e aziende*, M. Bruscazioni, S. Gheno, FrancoAngeli, 2009
- ▣ *Il cammino dell'uomo*, M. Buber, Osservo il mio percorso attuale, sto per scrivere il mio Cv oppure rivedo il mio Cv o, ancora, mi devo presentare ad un colloquio di lavoro importante Qujqadon, 1990
- ▣ *Un altro giro di giostra*. T.Terzani, Mondadori, 2004
- ▣ *Memorie di Adriano*, M.Yourcenar, Einaudi, 1988
- ▣ *Diario 1941-1943*, E.Hillesum, Adelphi, 1985



BIBLIOGRAFIA, LIBRI PER TE

- ▣ *Intelligenza Emotiva*, D.Golemann, BUR, 1995
- ▣ *Le confessioni*, Agostino D'Ippona,
- ▣ *La comunicazione ecologica*, J.Liss, La Meridiana, 2016
- ▣ *Parlarsi. La comunicazione perduta*, E.Borgna, Einaudi, 2015
- ▣ *Il silenzio è cosa viva*, C.L.Candiani, Einaudi, 2018
- ▣ *I gruppi d'incontro*, C.R.Rogers, Astrolabio, 1976
- ▣ *Dove corri ? Non sai che il cielo è in te?* C. Singer, Servitium, 2010



ESERCIZI

- ❖ Per prima cosa procuratevi, scegliendolo con cura, un piccolo taccuino con fogli bianchi ben rilegato, dai ad esso un titolo, sarà il tuo compagno di viaggio
- ❖ Rileggi a voce alta le domande esistenziali poste nella slide n.1 e rispondi per iscritto
- ❖ Prova a ripetere più volte, nel quotidiano, la frase *Ho tanto dentro di me*, scrivi le tue impressioni a fine giornata, ripeti l'esperienza per tre giorni.



ESERCIZI

- ❖ Le slide 5 e 6 ci interrogano sulla “via” che abbiamo intrapreso, ad esempio:
 1. ho scelto la facoltà di ingegneria, giurisprudenza...ma non ho risultati soddisfacenti, avverto un disagio oppure colleziono un successo dietro l'altro ma non provo soddisfazione
 2. ho iniziato a lavorare in un ambito specifico, ogni mattina mi alzo con un malessere, lavoro con fatica, senza valore aggiunto
 3. sono diversi anni che svolgo il mio lavoro con successo, tutti mi ammirano ma non io, io vorrei fare ben altro.....
- Dai uno sguardo alla “tua via”, osservalala bene, chiediti se ha un cuore, se risponde a TE. Con sincerità annota i tuoi pensieri



ESERCIZI

- ❖ Soffermati sulle slide n.10,11,12, prova a prenderti dieci minuti al giorno tutti per te, chiudi lo smartphone, stai in comodità, respira a fondo, e svolgi un esercizio di gratitudine per le piccole cose (grato per un sorriso ricevuto o offerto, un fiore osservato, un buon cibo...) e per le grandi cose (salute, affetti, studio, lavoro, casa, natura...) Scrivi le tue impressioni sul tuo taccuino.
- ❖ Slide n.13 Quale è il tuo “peso” (in senso metaforico)? La risposta sul taccuino
- ❖ Slide n.17, rileggi la frase di Borges, fai memoria delle tue esperienze, hai lavorato la tua argilla?
- ❖ Prendendo spunto dalla slide n.18 : Come mi pro-muovo, che significa per me? Come traduco in pratica la promozione di me stesso?



ESERCIZI

- Poni attenzione alla tua comunicazione, prova a trascrivere qualche tuo breve dialogo quotidiano, esamina anche qualche scambio su chat, rileggi le indicazioni sulle slides n. 22 e 23, scrivi tue considerazioni
- Slide n.25 Le tue parole sono “ponte”? Concordi con Eugenio Borgna? Prova ad elencare le 10 parole “ponte” che hai pronunciato nell’ultima settimana.

Scrivile sul taccuino su piccoli ponti disegnati da te



ESERCIZI

- ❖ Riguarda la slide n.26 e crea il tuo vocabolario decisivo(l'espressione è del filosofo americano post moderno Richard Rorty), inizia con 10 parole, spiegate il significato alla luce del tuo vissuto, inizia a elaborare il"tuo" vocabolario, ognuno ha il suo vocabolario, scrivi il tuo e osservalo.
- ❖ La slide n. 30 fa riferimento alla qualità rivoluzionaria dell'empatia, che effetti hai osservato quando la pratici?Elenca gli effetti che hai constatato per iscritto
- ❖ Le slide 37 e 38 esemplificano due approcci di pensiero, esaminali nel concreto di tue situazioni quotidiane, a scuola, in università , a lavoro, nei rapporti interpersonali. Annota per iscritto tue osservazioni.



ESERCIZI

- ❖ La slide n.46 riporta il disegno di una margherita denominata la margherita delle possibilità. Su ogni petalo scrivi le possibilità che tu stesso/a ti vuoi dare, ad esempio: voglio imparare a suonare il violino, voglio iscrivermi ad un corso di cinese, voglio candidarmi per un'altra posizione lavorativa, voglio iscrivermi al CAI, voglio impegnarmi in politica, voglio far parte di un'associazione di volontariato, voglio far parte di una associazione ambientalista, voglio iscrivermi ad un corso di teatro, questi alcuni esempi.....Compila la tua margherita .
- ❖ Tornando indietro, alle slides n.43, 44 e 45 prova a dire a te stesso: POSSO



ESERCIZI

- Ripercorrendo velocemente, a volo d'uccello, tutte le slides proposte elabora un testo che, partendo dalla tua viva esperienza, ti permetta di verificare, ad oggi, a che punto sei nella tua crescita umana, puoi usufruire anche del mio libro Manuale Breve di Sviluppo personale ed Empowerment per approfondire il percorso fatto insieme. Consiglio di arricchire il tuo testo con disegni, foto ed immagini esplicative
- Se lo ritieni opportuno, puoi inviare il testo alla mia email diana.pardini@eraclito2000.it, possiamo parlarne nella consulenza face to face dedicata a te.
- Buona strada !

