Cristina Piazza

Semplicemente **E**ssere **L**iberi

Il Programma

2017 -2018
Sede Rimini

Semplicemente **E**ssere **L**iberi

Strumenti semplici e potenti da usare in modo creativo per il bene di tanti

Benvenuti
alla Nuova Edizione del Corso di formazione personale **SempliceMente Essere Liberi**.
E' questo un percorso altamente innovativo che offre il meglio a quanti intuiscono di avere fra le mani (anzi, nel proprio cuore) le possibilità del proprio cambiamento.
Il percorso trova, infatti, la sua forza nella comprensione che l'intelligenza del cuore è il fondamento da cui parte il vero potere. Potere che non solo sa rispondere in modo creativo alle opportunità del momento, ma che riconosce la necessità di includere rispettosamente il bene dell'altro.
Tale intelligenza, per sua natura creativa, offre molto di più del comune ricercare strategie di sopravvivenza emotiva basate sulla necessità di consenso. Infatti è proprio attraverso il cuore intelligente di persone speciali, che la nuova coscienza trova il suo sviluppo e la sua realizzazione.

Tutto questo i nostri allievi imparano a riconoscerlo molto bene, e lo integrano in tempi brevi e in modo unico nelle loro vite. La migliore qualità delle loro vite si estende presto anche ai familiari, agli amici, ai colleghi e a quanti siano inclini a coltivare una mente intelligentemente aperta a creare il nuovo.

SempliceMente Essere Liberi insegna l'arte di essere fortunati nella vita, in amore, nel lavoro, nella realizzazione dei progetti, e nelle relazioni di tutti i giorni. E' un percorso sempre più apprezzato anche dai professionisti che trovano finalmente gli strumenti per offrire ai loro utenti e pazienti l'eccellenza dei propri doni.

"Certa gente è Fortunata", continuiamo a dire da anni… e con piacere osserviamo come la nostra fortuna inevitabilmente tocchi il cuore di molti altri nel cammino.

Cristina Piazza

Formazione di Base

MODULO 1 2

TROVARE IL PROPRIO CENTRO

Rimini, 15-17 dicembre 2017

Cristina Piazza

Il primo incontro di questo nuovo programma ha come obbiettivo quello di aiutarci a entrare in contatto con noi stessi, a riconoscere il nostro "Centro" e riconnettere con quel senso di esserci e con ciò che davvero ci sta a cuore. Semplici tecniche di rilassamento, respiro consapevole e meditazione aiutano a percepire il proprio corpo, a migliorare le proprie capacità sensoriali, a riconnettere con un'intelligenza naturale che ci permette di dare il meglio di noi stessi. In modo semplice e rispettoso scopriremo insieme come imparare divertendoci, e a condividere i nostri successi con gli altri nello stesso cammino.

Le Radici nella tua Famiglia d'Origine

Per meglio comprendere le dinamiche familiari che tutt'oggi influenzano positivamente o negativamente la nostra vita, è importante riconoscere qual è il nostro posto nel contesto familiare in cui siamo nati e a cui apparteniamo.

Programma indicativo

- Imparare a rilassarsi e a sentirsi a proprio agio
- Amare se stessi, Essere in Amore e l'arte della Gratitudine
- Dal giudicare al riconoscere; dal criticare all'apprezzare
- Dal capire al comprendere; dal conoscere a sapere
- Le diverse mappe della realtà e le tue Preferenze Sensoriali
- Come migliorare le proprie capacità percettive – l'
  - presenza nel senso del Sentire
  - percepire il proprio corpo
  - respirare consapevolmente
  - percepire la propria presenza dall'interno
- Imparare ad imparare a modo tuo
- L'importanza di condividere e ritualizzare i successi
- Meditazione: cos'è, perché funziona e come integrarla nella vita di tutti i giorni
  - Le Meditazioni di movimento
- Introduzione alla Sistemica Familiare
- L'albero genealogico e la tua famiglia d'origine
- Introspezione: i diversi livelli del mondo interiore
  - Essenza e Personalità
  - Le Forme mentali: riconoscerle e accettarle

Formazione di Base

MODULO 1 **2**

MEDITAZIONE E INTELLIGENZA EMOTIVA

Rimini, 16-18 Febbraio 2018

Cristina Piazza

Mindfulness e la Legge dell'Attrazione

Da sempre la saggezza insegna che la realtà si manifesta come riflesso dei nostri stati di coscienza.
Grazie a questa prima presa di coscienza, possiamo cominciare a usare gli strumenti di consapevolezza per far leva sulla Legge dell'Attrazione e trarne vantaggio per creare la vita che vogliamo.

L'Intelligenza Emotiva

Tecniche di respiro consapevole, rilassamento e introspezione aiutano a connetterci e interagire con la nostra Intelligenza Emotiva. Impariamo a rilasciare i blocchi emozionali, le convinzioni obsolete e le memorie distorte, ricevendo da subito gli strumenti per risolvere via via le proprie esperienze non completamente elaborate. Sarà più facile gestire i pensieri negativi, la sofferenza, le paure e tutto ciò che ci indebolisce, concentrandoci su ciò che invece ci dà forza e ci fa pensare e agire positivamente. Impariamo a conoscere, ma anche ad esprimere e comunicare, i nostri bisogni, i desideri e le aspirazioni che più ci stanno a cuore.

Programma indicativo

- Le Meditazioni del Cuore
- Introspezione: Altri livelli del mondo interiore
- Essere cosciente e mente inconscia
  - I pensieri collettivi
  - Le convinzioni
  - Le strategie
  - Le emozioni
  - L'energia
  - L'essenza
- Mente negativa, mente positiva e mente integrata all'essere
- L'attenzione all'Oggetto Assente e a Ciò Che C'è
- Come migliorare le proprie capacità percettive - II°
  - Sviluppare le capacità di Visualizzazione
  - presenza nel senso del Vedere
  - guardare nei dettagli, guardare all'insieme, guardare in divenire
  - visualizzazione e osservazione
  - tecniche di meditazione visive
- Respirare consapevolmente
- Gestire le emozioni negative
- Come migliorare le proprie capacità percettive –III°
  - Presenza nel senso dell'Ascoltare
  - Distinguere memorie auditive e dialogo interno
  - Introduzione alle voci dei vari aspetti della personalità
  - Ascoltare la voce interiore
  - Presente a te stesso mentre ascolti l'altro
  - Le tecniche di meditazione con i suoni e con la voce

Formazione Intermedia

MODULO **1** 2 3 4

IO E LA MIA FAMIGLIA DI ORIGINE

Rimini, 06-08 aprile 2018

Cristina Piazza

Le dinamiche relazionali nella famiglia d'Origine che funziona.
Esplorazioni delle dinamiche familiari nella propria famiglia di origine.

Programma indicativo

- Consapevolezza e attività mentale
- Coscienza Personale e Coscienza Collettiva
- Coscienza Spirituale
- Perché non si può smettere di amare
- Molti modi per amare:
  - Amore di figlio
  - Amore di genitore
  - Innammorarsi
  - Amore come partner
  - Amore transpersonale
- Dare consapevolmente e Ricevere liberamente
- Lo sviluppo di una mente amica
- Comprendere le Correlazioni
- Le dinamiche relazionali nella famiglia d'Origine che funziona
- Esplorazioni delle dinamiche familiari nella propria famiglia di origine
- Figli e genitori
- Esplorazioni delle dinamiche familiari nella famiglia allargata e complessa
- I conflitti generazionali e le possibili soluzioni
- Mente che giudica, Cuore che accetta e rispetta
- Gratitudine e apprezzamento delle differenze dei bisogni e dei valori di ciascuno
- Consapevolezza corporea, rilascio emozionale e benessere
- Il risveglio dell'Energia vitale
- Aprirsi al sentire
- Trovare la Guida interiore attraverso le emozioni positive e le emozioni negative
- Respirazione Consapevole e Intelligenza emozionale
- Respirare l'energia della Madre
- Respirare l'energia del Padre
- Una nuova autobiografia delle mie relazioni familiari
- Costellazioni condotte dai docenti, esercitazioni e scambio fra corsisti

Formazione Intermedia

MODULO 1 **2** 3 4

IO E LA MIA FAMIGLIA ATTUALE

Rimini, 18-20 maggio 2018

Cristina Piazza

Le dinamiche relazionali nella famiglia Attuale che funziona.
Esplorazioni delle dinamiche familiari nella propria famiglia attuale.

Programma indicativo

- I single felici, le coppie, i cambi di identità quando arrivano i figli
- Le convivenze, il matrimonio, la famiglia allargata e complessa
- Ruoli e qualità maschili e femminili. Uomo e Donna Interiori
- Cosa favorisce le relazioni serene fra genitori e figli
- Esclusioni, irretimenti ed evoluzione spirituale
- Come liberare i figli da proiezioni, problemi dei genitori e dagli irretimenti
- Le relazioni creative: la forza delle relazioni attuali
- Coppie diverse:
  - la libertà di sentirsi uniti
  - la libertà di sentirsi liberi
- Esplorazioni delle dinamiche familiari nella propria famiglia attuale
- I conflitti sistemici nella famiglia attuale e le possibili soluzioni
- Come gestire ciò che pesa del passato:
- Sviluppare consapevolezza del proprio corpo
- Sviluppare consapevolezza del respiro
- Sviluppare consapevolezza emozionale
- Contenere, permettere e gestire le emozioni negative
- Strategie di compensazione
- Dal corpo di dolore al corpo di luce
- Trasformare il corpo di dolore
- Accogliere il nuovo e lasciare andare con amore
- Risolvere e integrare le relazioni precedenti
- Altri conflitti non sistemici nella famiglia attuale e le possibili soluzioni

Approfondimenti

- Rafforzare la percezione di se stessi respirando
- Gestire e trasformare le emozioni in risorse
- Riconoscere i propri bisogni e ciò che per te ha valore
- Come comunicare i tuoi bisogni
- Costellazioni condotte dai docenti, esercitazioni e scambio fra corsisti

Formazione Intermedia

MODULO 1 2 **3** 4

LA FORZA E L'INTELLIGENZA DELL' ESSERE PRESENTE

Rimini, 15 - 17 giugno 2018

Cristina Piazza

La forza della Presenza nel facilitare le rappresentazioni.
Introduzione all'approccio fenomenologico in ambito Sistemico.
L'atteggiamento di base da tenere e mantenere nei confronti di se stessi, nei contesti lavorativi e in particolare nel facilitare le Costellazioni Familiari e Sistemiche.

Programma indicativo

Strumenti di Pace

- Dall'attaccamento al problema al potenziale risolutivo del presente
- L'arte di dissolvere (invece che risolvere)
- L'importanza dell'intervista preliminare
- Le domande che complicano e quelle che risolvono
- Aggirare le "resistenze" con il Gioco della Verità e con le Domande Miracolose
- La Banda della Mancanza
- Una nuova visione del Non-Sense di Colpa
- Rispetto, consapevolezza e responsabilità
- L'importanza di raccontare una storia nuova
- Senso del passato, la Forza del presente
- Coscienza orizzontale, coscienza spirituale
- I linguaggi non verbali del cliente: quelli problematici e quelli risolutivi
- Linguaggio sensoriale e preferenze psicolinguistiche
- Respirare l'essere in amore
- Al Cuore del Punto Zero: come essere presenti a se stessi e agli altri
- L'intelligenza di una mente libera da giudizio
- Nel Cuore: Non Spazio, Non Tempo
- Vuoto, Silenzio, Spazio: fonti di Trasformazione, Saggezza e Creatività
- Introduzione all'empatia consapevole
  - Coinvolgimento emozionale, farsi carico ed empatia consapevole
  - Distinguere ciò che accade a me, ciò che accade agli altri e non a me, e ciò che accade a noi
  - Mettersi nei panni di un altro, sviluppare empatia e compassione
- L'intelligenza del Campo Morfico e le sue manifestazioni attraverso i Movimenti Autentici
- L'approccio fenomenologico in ambito sistemico
- Presenza, osservare e intervenire, osservare e lasciare accadere
- Costellazioni condotte dai docenti, esercitazioni e scambio fra corsisti

Semplicemente **E**ssere **L**iberi

Formazione Intermedia

MODULO 1 2 3 **4**

RESIDENZIALE INTENSIVO DI RESPIRO

Grecia, 13- 15 Luglio 2018

Cristina Piazza

Scoprire il tuo respiro approfondire le percezioni del corpo, integrare pensieri e sentimenti per un benessere che dura nel tempo. Respirare in modo consapevole, aiuta a sciogliere tensioni trattenute nel corpo, rilascia stress emozionali e aiuta ad aumentare la fiducia in te stesso. Respirare consapevolmente rafforza il sistema immunitario e integra il corpo, la mente e il cuore dandoti un profondo rilassamento. Fluire nelle Emozioni è un processo in cui impariamo a prendere meno sul serio le emozioni e la tendenza all'analisi razionale diventa meno forte.

Così, le emozioni compresse e bloccate vengono sciolte, liberando le energie più profonde, che possono così riprendere il loro fluire, restituendoci la naturale vitalità ed intelligenza emotiva.

In un'atmosfera serena e protetta, sperimenterai diverse tecniche di respiro che ti permetteranno di essere ricettivo a sensazioni imparando a gestire le tue emozioni.

Respirare bene, quindi, aiuta ad essere più consapevole della propria energia, della forza, e della carica vitale.

Formazione Avanzata

MODULO 1 2

IL VALORE E LE QUALITÀ DELL'ESSERE

Rimini, 05-07 ottobre 2018

Cristina Piazza

Riconoscere il proprio valore è un processo indispensabile che cambia la qualità della nostra vita e delle nostre azioni. Verificheremo cosa è cambiato nella nostra vita in questi mesi di Corso e quali benefici abbiamo notato manifestarsi nelle nostre relazioni affettive, sociali e professionali. Impareremo soprattutto a riconoscere il valore di quel che stiamo costruendo e di chi siamo veramente se valutati da una prospettiva totalmente nuova.

Programma indicativo

- Guardare il mondo con gli occhi dello spirito:
  - per valutare un errore fatto
  - per valutare un nuovo progetto
  - per risolvere certi conflitti relazionali
- Inadeguatezza e mancanza di Valore
- Origine sistemica della mancanza di Valore
- Le Qualità dell'Essere
- Vivere responsabilmente il proprio Valore
- Riconoscere i propri talenti e metterli in pratica creativamente
- L'importanza di riconoscere i miglioramenti e i progressi fatti
- Cos'è cambiato in questi mesi nel rapporto con le tue famiglie d'origine e attuale
- Quali benefici secondari hai notato estendersi alle relazioni affettive, di lavoro e sociali?
- Aggiornamento periodico del senso di identità
- Dalla sofferenza del compiacere al piacere dell'altruismo
- L'arte di anticipare le preferenze di un altro
- Valore e Missione personale
- L'arte di dare priorità a ciò che conta veramente
  - Focalizzare le risorse su ciò che è possibile (Tre Livelli di intervento)
  - Organizzare il proprio tempo
  - Organizzare il proprio spazio
- L'importanza del divertimento nei processi di apprendimento

Semplicemente Essere Liberi

Formazione Avanzata

MODULO 1 **2**

CREA LA VITA CHE VUOI

Rimini, 30 novembre - 2 dicembre 2018

Cristina Piazza

Da sempre la saggezza insegna che la realtà si manifesta come riflesso dei nostri pensieri e dei nostri desideri. Per padroneggiare la scienza del creare la vita che desideriamo, inizieremo con il riconoscere gli effetti nefasti di proiezioni, falsi desideri e aspettative mal riposte. Sapere cosa smettere di fare e di pensare, è un primo importante passo verso il risveglio dei nostri doni. Altrettanto importante è imparare a valutare attentamente ciò che appare essere sfortunatamente negativo o avverso.
Ci attende il meglio, e gli strumenti per facilitare la sua manifestazione ci sono, e vi riveleranno il loro potere man mano che li utilizzerete con gioia e con curiosità.

Programma indicativo

- La natura illusoria dei desideri dell'Ego
- Isolamento e Universo
- La prospettiva transpersonale
- Imparare ad allineare desideri, convinzioni, percezioni e i discorsi relativi
- Individuare convinzioni collettive perdenti e conflittuali con i tuoi desideri
- Riconoscere le aspettative insensate e quelle sensate
- L'arte di porsi nuove domande che aprono infinite possibilità
- Gli equivoci in merito a:
  - Obiettivi da raggiungere, i buoni propositi, La Sfortuna, La Volontà Divina, il Karma
- 5 Passi per svoltare:
  - La perfezione dei contrasti da cui sorgono i desideri
  - Cambio di prospettiva: focalizza sul sentimento, non sull'oggetto
  - Oltre l'Ego, connetti con l'aspetto transpersonale di cui il desiderio è parte
  - Aiuta il processo aggiornando le convinzioni che possono sostenerlo
  - Evita mancanza e relativi discorsi non-sense
  - Riconosci come le diverse componenti esistenziali contribuiscono al suo sviluppo
- L'Inconscio per Amico
- Superconscio e sincronicità
- La forza dell'intento spirituale e della preghiera
- L'arte di chiedere e servire
- Liberi dall'Ego, di tanto in tanto, più spesso, più a lungo
- Osservare ciò che è reale e ciò che non lo è
- Realtà e pensieri
- Le aspettative ben riposte e le aspettative per un futuro migliore
- Essere testimoni delle Emozioni
- Prendere nota del cambiamento delle Emozioni
- I segnali del corpo
- Muoversi dalla periferia al centro
- Lo spazio del cuore
- Meditazioni a scelta fra:
  - Chakra Breathing – Trovare energia e risorse
  - Mandala - Raggiungimento degli obiettivi
  - Athisha e l'alchemia della Trasformazione
  - Golden Flower – Vision
  - La Danza della vita - Esplorare energia e convinzioni

INFORMAZIONI DIDATTICHE

Il percorso **SempliceMente Essere Liberi** è caratterizzato da 3 step

- Base
- Intermedio
- Avanzato

Al termine di ogni step verrà rilasciato (su richiesta) un attestato di frequenza con il monte ore, i moduli dello step Base e Intermedio vanno frequentati in modo consequenziale, in caso di impossibilità a frequentare dei moduli è possibile recuperare partecipando a dei repeat, il cui costo sarà quantificato di volta in volta dalla struttura organizzatrice in base al numero dei partecipanti.
SempliceMente Essere Liberi è un percorso accreditato da SICOOL (Società Italiana Counselor e Operatore Olistico). Le attestazioni di Frequenza potranno essere utilizzate per la composizione del proprio curriculum di studio, professionale o per gli aggiornamenti professionali (ECP – Educazione Continua Permanente) previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.
Questo seminario è riconosciuto per la qualificazione professionale in Counseling e Operatore Olistico secondo il modello SICOOL.
Chi lo ha già frequentato ci ringrazia per aver ritrovato un senso di freschezza nella vita, per aver svoltato in una nuova fase, in cui gratitudine, profondo rilassamento, fiducia senso dell'umorismo, chiarezza e motivazione trovano finalmente il loro senso di esistere.

Altri ci scrivono di aver ritrovato un senso di grande freschezza, una maggiore espansione sia interiore che nel territorio, una connessione più profonda con il proprio spirito e con le grandi forze spirituali da cui traggono con piacere ispirazione e forza. Ci dicono di aver perso molte delle loro abituali vecchie conoscenze quali frustrazione, rabbia, impotenza, tristezza e paura, e di abbracciare sempre più spesso i loro nuovi compagni di viaggio quali il coraggio, l'affidarsi, il collaborare con fiducia, l'entusiasmo di esplorare nuove frontiere. Guardando le loro foto più recenti, li vediamo ridere e sorridere in modo autentico alle infinite possibilità che la vita offre ai… "fortunati".

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Orari
I moduli della durata di tre giorni ciascuno avranno indicativamente i seguenti orari:

venerdì dalle 14.00 alle 19.00
sabato dalle 09.30 alle 18.00
domenica dalle 09.30 alle 17.00

Il primo giorno di ciascun modulo del percorso è richiesto l'arrivo entro le 13.30 per il completamento delle attività di segreteria.

Sede
Sede del Seminario è Rimini, presso Hotel Polo viale Vespucci 23, (www.hotelpolo.it) facilmente raggiungibile dalla stazione e dall'autostrada.

Info e prenotazioni:
Laura Pomatto
segreteria@cristinapiazza.it
Cell. 327 218 1946

Cristina Piazza

Semplicemente **E**ssere **L**iberi

www.cristinapiazza.it