

# CONNESSIONI

La scoperta di sé  
Le relazioni con gli altri

*Percorso formativo di 2 giornate*

Coach **Mark Padellini**



**QUADIR**  
Formazione  
e Consulenza  
Cooperativa



## PERCHÉ QUESTA FORMAZIONE?

- ✓ Conoscere e prendere consapevolezza dei propri automatismi
- ✓ Sviluppare l'intelligenza emotiva
- ✓ Ritrovare l'energia vitale
- ✓ Accogliere il cambiamento
- ✓ Superare le resistenze
- ✓ Migliorare l'ascolto di sé e degli altri
- ✓ Comunicazione efficace e non violenta



# Giornata 1 Scoperta di sé

**DATA** Martedì 6 maggio 2025, ore 9.00-13.00 / 14.00-17.00

**OBIETTIVO:** L'insieme di automatismi più potente dell'essere umano è appunto quello che si chiama il carattere, che si riassume in "fare quello che viene spontaneo di fare": per un verso è il suo cavallo di battaglia e per altro verso il suo destino, la sua prigione. Questo per dire che il carattere non è né qualcosa da cancellare né qualcosa di cui andare fieri.

**Gli automatismi a volte sono utili e a volte no:** si tratta di conoscerli e all'occorrenza sottoscriverli oppure decidere che è il momento di staccare il pilota automatico. L'obiettivo della giornata è poter accedere ad altre possibilità di sé e quindi ad altri comportamenti che possano da una parte **consentire risposte più funzionali agli stimoli esterni**, dall'altra permettere di **ritrovare energia vitale** necessaria per il nostro vivere.

## TEMI AFFRONTATI in aula in modalità interattiva ed esperienziale:

- ✓ Caratteri umani: Emotivi/Cognitivi/di Azione
- ✓ Ciclo vitale: Sento, Penso, Faccio e Sento
- ✓ Ruoli e comportamenti
- ✓ Come riprendere energia vitale: valori o obiettivi?

## COSA PORTARSI A CASA:

- ✓ Maggiore consapevolezza sui propri automatismi detti anche 'copioni ridondanti'
- ✓ Strumento pratico per sentire e dirigere le nostre emozioni
- ✓ Strumento pratico per una maggiore energia vitale portando chiarezza sui valori che ci animano



# Giornata 2 Le Relazioni

**DATA** Martedì 27 maggio 2025, ore 9.00-13.00 / 14.00-17.00

**OBIETTIVO:** da più di 2500 anni risuona in noi il pensiero aristotelico, in particolare il principio di non contraddizione dove “A” è “A” e non può essere “B”. Questo tipo di logica formale funziona per gestire, assemblare e far funzionare alcuni sistemi meccanici, ma è limitata per quanto riguarda le relazioni umane.

L'obiettivo della giornata è **ampliare il proprio pensiero riguardo il rapporto con l'altro** ed entrare in una **logica circolare**.

Le relazioni sono dinamiche e possono diventare circolari, ossia in un continuo scambio di influenze, dove le azioni e reazioni di una persona influenzano costantemente quelle dell'altra: in sintesi **porre attenzione alla centralità delle relazioni come strumento di crescita**, cambiamento e comprensione di sé.

**TEMI AFFRONTATI in aula in modalità interattiva ed esperienziale:**

- ✓nucleo vitale e resistenza al cambiamento delle persone
- ✓come aggirare le resistenze?
- ✓cambiare gli altri o definire confini relazionali?
- ✓panorama sociale di Derk
- ✓livelli logici di Dilts
- ✓comunicazione non violenta detta anche linguaggio giraffa

**COSA PORTARSI A CASA:**

- ✓Maggiore consapevolezza delle resistenze al cambiamento che ciascuno di noi porta nella realtà
- ✓Stratagemmi pratici per aggirare le resistenze
- ✓Definizione dei nostri confini relazionali
- ✓Strumento pratico di comunicazione, come il linguaggio giraffa, per essere più assertivi



**QUADIR**  
Formazione  
e Consulenza  
Cooperativa

## **CONNESSIONI**

### **La scoperta di sé**

### **Le relazioni con gli altri**

#### **DESTINATARI**

Partecipanti ex MIC

**MASSIMO** 20 adesioni

#### **DATE**

Martedì 6 maggio 2025,  
Ore 9.00-13.00 / 14.00-17.00

Martedì 27 maggio 2025  
Ore 9.00-13.00 / 14.00-17.00

**LUOGO** da definire

#### **QUOTA A PERSONA**

600 euro + IVA

#### **INFO E ISCRIZIONI**

[quadir@quadir.it](mailto:quadir@quadir.it)

#### **QUADIR**

Via Ragazzi del '99, 51  
42124 Reggio Emilia

Tel. +39 0522 367929

[quadir@quadir.it](mailto:quadir@quadir.it)

[www.quadir.it](http://www.quadir.it)

[www.linkedin.com/company/quadir](https://www.linkedin.com/company/quadir)

[www.facebook.com/quadirformazione](https://www.facebook.com/quadirformazione)

[www.instagram.com/quadir.it](https://www.instagram.com/quadir.it)



**MIC**  
MANAGEMENT  
PER IMPRESE E  
COOPERATIVE

**CAMPUS**