

## NOVITÀ

## Allenarsi alle "emozioni" per gestire vita personale e vita professionale

È ambizione di molte persone quella di vivere in modo intenso e propositivo riuscendo ad attivare e utilizzare le emozioni, orientandole alla realizzazione dei propri sogni. Anche un insuccesso e una frustrazione, se utilizzati come eventi da osservare e studiare, possono essere strumenti di miglioramento. È questione di allenamento: la gestione delle emozioni s'impara, scoprendo così nuove attitudini e nuove abilità sociali.

Sono questi i temi che saranno esaminati nel seminario "Comprendere le emozioni", organizzato a San Marino sabato 1 e domenica 2 marzo da Informaazione, società internazionale che studia,



Patrizio Paoletti

seleziona e diffonde percorsi ed eventi educativi di sviluppo e crescita per clienti provenienti da tutto il mondo. Il seminario sarà condotto da Patrizio Paoletti, trainer di fama internazionale e ideatore di Pedagogia per il Terzo Millennio®, sistema di idee e tecnologie sviluppato sui concetti di mediazione e traslazione. Nell'era della scienza e della tecnologia facciamo passi da gigante in molte direzioni, ma dobbiamo anche confrontarci con un paradosso evidente: sebbene la tecnica possa farci risparmiare molto tempo, non sempre siamo in grado di disporre del tempo risparmiato in maniera ottimale, anzi siamo sempre più dipendenti da stimoli esterni che determinano in noi felicità o infelicità. Diventa pertanto prioritario imparare ad auto-determinare il proprio stato attraverso un utilizzo consapevole di quelle che sono le nostre emozioni.

Paoletti ha ideato questo percorso formativo per rispondere a un'esigenza comune a tutti: rispondere alle urgenze sempre più pressanti e gestirle in maniera efficiente ed efficace. Paoletti sostiene che "l'emozione è il fulcro della vita" e che apprendere i segreti del suo utilizzo rappresenta ciò che veramente possa fare la differenza. «Vivere intensamente - spiega - non è correre tutto il giorno per cercare di portare a termine gli impegni che abbiamo, ma al contrario rilassarsi profondamente per discriminare ciò che è centrale da ciò che è

periferico, questa è la Visione. Per sviluppare visione occorre essere sostenuti da una forte emozione che nasce dal profondo desiderio di contribuire in modo concreto all'insieme. Quando siamo tesi e sotto stress la capacità di vedere diminuisce, abbiamo poca percezione periferica e tutto risulta "piatto", senza profondità, non siamo collegati alle nostre vere aspirazioni. Potremmo dire che c'è poca emozione. Tutto si riduce a rispondere a pressioni e urgenze. Noi invece stiamo cercando l'intensità che è trovarsi al posto giusto nel momento giusto e fare la cosa opportuna, né più né meno. Imparare a gestire e orientare le emozioni - prosegue Paoletti - comporta un miglioramento qualitativo della vita. Possiamo migliorare qualitativamente la nostra vita passando da una vita fatta di urgenze e di pressioni che risponde alla domanda "cosa devo fare adesso?" a una vita fatta di scelte e decisioni che risponde alla domanda "cosa voglio veramente ottenere da questa situazione?". A questo punto siamo co-creatori degli eventi».

Nella due giorni sarà possibile imparare a riconoscere, differenziare e orientare le emozioni, a sviluppare l'abilità di fare team ed essere così un vero fattore di cambiamento per l'insieme.

Una novità assoluta che sarà proposta al seminario è la *Griglia Rappresentazionale*®, uno degli strumenti di Pedagogia per il terzo millennio®, ideato da Paoletti per organizzare i riferimenti rappresentando a se stessi ciò che accade, leggere gli eventi e le reazioni a essi, comprendere quale sia la migliore risposta da offrire.

Per informazioni: tel. 075.805.22.61  
commerciale@informaazione.com.