



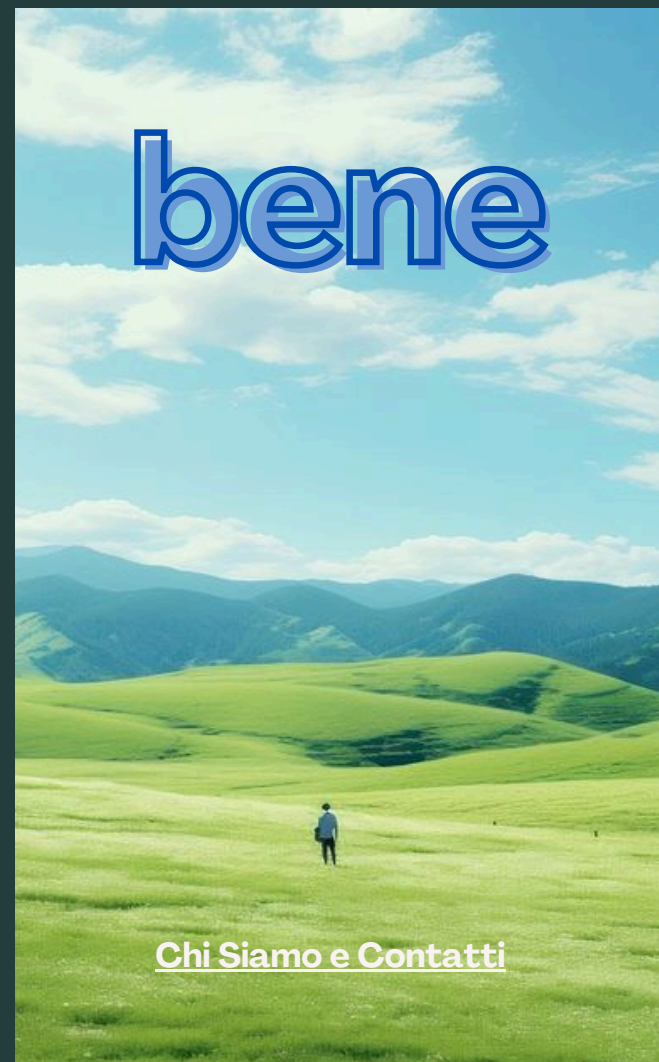
Ti fa

Ti fa stare bene - Il Percorso



stare

Location e Prezzi



bene

Chi Siamo e Contatti

PERCHE' "TI FA STARE BENE"

*"Finalmente mi prendo tempo. Vado in collina per trovare un pò di pace ... un pò di me.
Ho tante cose per la testa e nel cuore, ma non ho abbastanza chiarezza. Ho bisogno di allontanarmi per vedere meglio.
Necessito di ispirazioni, luoghi, persone che mi aprano nuove visioni su me stesso, gli altri ... la Vita.
Un ritiro, sì, anche solo di un giorno, ma bello, rilassante e ricco di stimoli..."*

TI FA STARE BENE

è un'idea nata dal bisogno profondo di trovare la felicità dentro noi stessi
e non solo nelle persone e nelle cose.

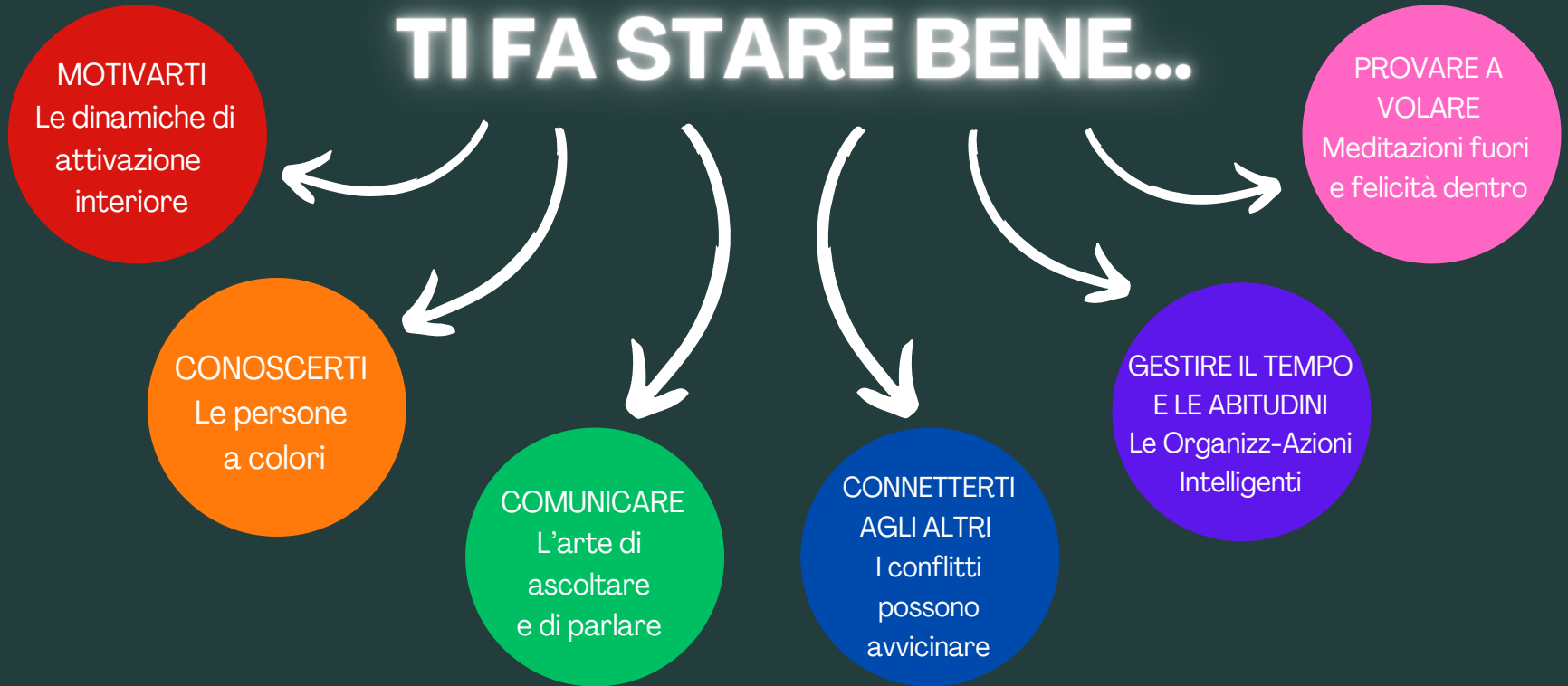
E' un giorno con tanti giorni dentro:

- è una vacanza nella natura e contemporaneamente un corso di crescita personale
- è un'esperienza individuale e anche di gruppo
- è un giorno riflessivo e rilassante e anche attivo e coinvolgente
- è un tempo dedicato a conoscere meglio la propria unicità e anche un'occasione per amare l'indole degli altri
- è un giorno per lavorare sodo mettendo le basi di azioni precise e contemporaneamente per imparare a stare bene lasciando fluire senza nessuna direzione
- è un giorno per le persone che amo che beneficeranno dei miei miglioramenti
- è un giorno come un altro e contemporaneamente è il miglior giorno di sempre

IL PERCORSO

Ecco le 6 Giornate di Crescita Personale

TI FA STARE BENE...



IN PRATICA

IL PERCORSO IN 6 GIORNATE SERVE PER:

1. Imparare a rilassarsi e recuperare vitalità
2. Conoscere meglio se stessi e gli altri
3. Comprendere e applicare i principi della motivazione e del cambiamento
4. Pensare, programmare e gestire efficacemente i propri obiettivi personali
5. Comunicare con più efficacia e disinvoltura nelle relazioni sociali
6. Collaudare tecniche e modi per gestire situazioni difficili e conflitti
7. Riattivare la creatività, l'esplorazione, l'autonomia e la spensieratezza personale
8. Creare delle abitudini e stili di vita in armonia con la propria energia potenziale

Le giornate si svolgeranno in modalità esperienziale coinvolgendo
mente, corpo ed emozioni
con momenti di lavoro e riflessione individuali e di gruppo.





TI FA STARE BENE...

“MOTIVARTI”

Le dinamiche di attivazione interiore

17 maggio
2025

La giornata “MOTIVARTI” è dedicata al tema della motivazione e del cambiamento.

PERCHE' TI FA STARE BENE MOTIVARTI

Quando le batterie sono scariche si scarica anche la motivazione e la voglia di cambiamento. Rimaniamo i balia degli eventi e le giornate diventano mesi. Studiare questi meccanismi naturali di demotivazione e motivazione ti aiuterà a sentirti meno in colpa e a comprendere la logica emotiva e scientifica alla base di certi pensieri e comportamenti maladattivi che diminuiscono la voglia di fare il primo passo.

CONTENUTI E TEMATICHE

- Le basi fisiche e scientifiche della motivazione
- Il ruolo delle emozioni nell'attivazione o spegnimento della motivazioni
- I pensieri e le credenze di base come alleati o sabotatori nella motivazione
- La riscoperta del proprio valore e potenziale per generare spinta all'azione
- L'influenza degli altri e dell'ambiente sulla nostra motivazione
- Direzione, organizzazione e decisione + pause, creatività e distensione = performance
- Azioni e nano abitudini per sostenere la motivazione nel tempo

Ogni passaggio è coronato di esercitazioni pratiche, alcune finalizzate ad un risultato immediato altre per un progetto da coltivare.

FORMATORI

Elia Barbiero e Valentina Sandi



TI FA STARE BENE...

“CONOSCERTI”

Le persone a colori

14 giugno
2025

La giornata “CONOSCERTI” è dedicata agli stili di comunicazione e relazione.

PERCHE' TI FA STARE BENE CONOSCERTI

Ti è mai capitato di non capire perché alcune persone reagiscono in un certo modo? O di sentirti frustrato perché il tuo messaggio non viene recepito come vorresti? Comunicare in modo efficace è la chiave per relazioni serene e soddisfacenti, ma spesso non ci rendiamo conto di quanto sia importante adattare il nostro stile a quello degli altri. Che tu voglia migliorare le relazioni in famiglia, con il partner, con gli amici o in ambito lavorativo, questa consapevolezza farà la differenza.

CONTENUTI E TEMATICHE

Il modello DISC classifica i comportamenti in quattro colori, associati a quattro stili principali di comunicazione:

- Rosso (Dominante)
- Giallo (Influente)
- Verde (Stabile)
- Blu (Coscienzioso)

Ognuno di noi ha una combinazione unica di questi colori. Conoscere il proprio stile e quello degli altri permette di adattare la comunicazione per migliorare le relazioni

FORMATORE
Valentina Sandi



TI FA STARE BENE...

“COMUNICARE”

L'arte di ascoltare e parlare

12 luglio
2025

La giornata “COMUNICARE” è dedicata ai principi base della comunicazione e dell'ascolto attivo.

PERCHE' TI FA STARE BENE COMUNICARE

Negoziare non è solo una competenza per manager e professionisti: è una capacità essenziale nella vita di tutti i giorni. Ogni volta che cerchiamo di trovare un accordo—con il partner, i figli, gli amici o i colleghi—stiamo negoziando. Saperlo fare in modo efficace migliora la qualità delle nostre relazioni, riduce i conflitti e ci aiuta a costruire un ambiente più armonioso.

CONTENUTI E TEMATICHE

- Negoziare: cosa vuol dire
- La comprensione dei proprio bisogni e di quelli dell'altra persona
- Stabilire obiettivi specifici
- Saper ascoltare attivamente
- Saper scoprire il mondo dell'altra persona

FORMATORE
Valentina Sandi



TI FA STARE BENE...

“CONNETTERTI AGLI ALTRI”

I conflitti possono avvicinare

6
settembre
2025

La giornata “CONNETTERTI AGLI ALTRI” è dedicata all’espressione autentica dei nostri bisogni e sentimenti connettendoli a quelli degli altri e abbassando così i “ponti levato”

PERCHE’ TI FA STARE BENE CONNETTERTI AGLI ALTRI

Litigi, incomprensioni e tensioni sono parte della vita quotidiana, ma spesso peggiorano perché non sappiamo comunicare in modo efficace. La Comunicazione Non Violenta (CNV) offre un metodo per trasformare i conflitti in opportunità di comprensione, migliorando le relazioni e creando un dialogo basato su empatia e rispetto.

CONTENUTI E TEMATICHE

- La Comunicazione Non Violenta di Rosenberg Marshall
- L’espressione autentica dei nostri bisogni nel rispetto del mondo dell’altro
- Saper ascoltare e comprendere l’altro
- I nostri pregiudizi e bias
- La gestione delle proprie emozioni

FORMATORE
Elia Barbiero



TI FA STARE BENE...

“GESTIRE IL TEMPO E LE ABITUDINI”

Organizz-Azioni Intelligenti

4 ottobre
2025

La giornata “GESTIRE IL TEMPO E LE ABITUDINI” è dedicata ai principi della gestione del tempo, del problem solving e delle abitudini sostenibili.

PERCHE' TI FA STARE BENE GESTIRE IL TEMPO E LE ABITUDINI

A prescindere dal buon livello di organizzazione del tempo, hai mai notato che in base a come ti senti il tempo sembra scorrere più velocemente o lentamente? Più pesantemente o leggermente? Più sopraffatti o sereni? Quindi per gestire bene il tempo è importante organizzare nella propria agenda prima di tutto il tempo per me, per stare bene e ricaricare le batterie. Garantire tale spazio nelle mie settimane creerà un ammortizzatore psicologico in grado di sostenere gli svariati progetti che abbiamo. Ovviamente non basta questo: ci vogliono anche trucchetti e strategie dai migliori esperti nella gestione del tempo lavorativo e privato. In questa giornata potrai creare il tuo personale Task, Time and Habits Management.

CONTENUTI E TEMATICHE:

- Le liste magiche
- La Ruota della vita e degli obiettivi
- Agenda setting e Mindsetting
- Crisi Ricorrenti e Interferenze quotidiane
- Principi della gestione del tempo
- Linee Guida mentali e comportamentali
- I piani B e C
- Abitudini virtuose per la gestione del tempo

FORMATORE
Elia Barbiero



TI FA STARE BENE...

“PROVARE A VOLARE”
Meditazioni fuori e felicità dentro

8
novembre
2025

La giornata “PROVARE A VOLARE” è dedicata alla riscoperta del proprio Scopo di Vita, ai Principi dell’Ecologia Mentale e dello Stato di Felicità

PERCHE’ TI FA STARE BENE PROVARE A VOLARE

Rispondere alle grandi Domande di Senso e trovare il proprio Scopo di Vita aiuta a stare bene e a dare Significato al proprio passato, presente e futuro. Una giornata dedicata ad un lavoro profondo su di sé, su ciò per cui si è sempre lottato ed amato, al fine di comprendere e intuire il senso e lo scopo della propria esistenza.

CONTENUTI E TEMATICHE

- La linea della Vita
- Le grandi Domande e le grandi Verità
- Ikigai e le Non Regole
- Metodi Oggettivi e Soggettivi per trovare il proprio centro ed entrare nello “stato” fisico, emotivo, mentale e spirituale desiderato
- Tecniche di Rilassamento e Meditazioni guidate
- Come allenare l’ascolto di sé e del proprio intuito

FORMATORE

Elia Barbiero e Valentina Sandi



LOCATION



CALVENERE, Calvene, Vicenza

PREZZI

160 euro a persona per il modulo singolo

800 euro per l'intero percorso

Il prezzo include pranzo e 2 coffee breaks al giorno.

Il saldo va effettuato entro 2 settimane dalla data di inizio.

Politiche di cancellazione: rimborso del 50% del corso in caso di cancellazione

CHI SIAMO

Valentina Sandi

Formatrice in ambito
competenze comportamentali,
Coach, amante della montagna,
Istruttrice di arrampicata libera



Elia Barbiero

Psicologo Clinico Cognitivo-
Comportamentale, Psicologo del
Lavoro e Formatore, amante
della natura e del basket.

CONTATTI

Contattaci via email per segnalare il tuo interesse
o fissare una telefonata per maggiori dettagli.

percorso.tifastarebene@gmail.com