

CORSI 2011/2012



Redazione contenuti
Marina Pedimina e Renato Perucchi

Progetto grafico
Alberto Canepa

Fotografie
Renato Perucchi

Stampa
Arti grafiche Veladini, Lugano



Indice

Trainers	4
Introduzione	5
In viaggio con divenire.ch	6

corsi 2011

Un'Isola per ritrovarsi *** / *	8
Gruppo di crescita personale	9
La libertà di realizzare il proprio progetto di vita	10
Riarmonizzarsi con la medicina cinese *	11
Yoga e meditazione	12
Quando la coppia funziona	13
Viaggio interiore *** / *	14
Ipnosi e benessere	15
Comunicare con successo **	16
Linguaggio corporeo e integrazione emotiva *	17

corsi 2012

Rimotivarsi alla vita **	18
Fiducia e autostima	19
Perfezionamento al Coaching (5 moduli)	20
Ipnosi per la crescita personale e professionale (3 moduli)	21
Danza africana	22
Liberarsi dalle catene invisibili *	23
Strategie per la gestione dello stress	24
Gioia di vivere	25
Carisma e Leadership	26
La maschera che non maschera	27
Accompagnare il cambiamento nelle organizzazioni	28
Tranquillo ritiro a Bali ***	29
Ipnosi ericksoniana e PNL	30

* Corso riproposto in diverse date o nel 2012

** Corso strutturato a moduli

*** Seminario residenziale

POSSIBILITÀ DI CORSI PERSONALIZZATI

ANCHE NELLA VOSTRA AZIENDA!

a partire da ottobre 2011

- **CORSI SETTIMANALI DI YOGA E CRESCITA PERSONALE**
- **PER ALTRI SEMINARI, SERATE E CONFERENZE CONSULTA IL NOSTRO SITO**

Responsabili e trainers



Marina Pedimina

Psicoterapeuta CEP, membro AEP, Psicomotricista, è responsabile dell'Istituto divenire.ch; da oltre trent'anni è attiva come trainer ed organizzatrice di seminari e workshop nell'ambito della psicologia umanistica. Diplomata presso l'università La Salpêtrière di Parigi, e presso l'università Friburgo (CH), ha ampliato il proprio curriculum attraverso formazioni in terapie psicocorporee, Gestalt, massaggi, Programmazione Neuro-Linguistica e Ipnosi ericksoniana.



Renato Perucchi

Psicologo FSP, Coach, Master Practitioner PNL, formatore e responsabile dell'Istituto divenire.ch. Laureato in psicologia all'università di Ginevra, da più di trent'anni è attivo nell'ambito della pedagogia specializzata. Da diversi anni organizza seminari e workshop. Si è formato in terapie psicocorporee, Programmazione Neuro-Linguistica (Institut Ressources - Belgio) ed Ipnosi ericksoniana (con Stephen Gilligan - California).

Collaboratori



Robert Dilts

Grande studioso della PNL fin dai suoi inizi. Allievo e collaboratore di R. Bandler e J. Grinder, R. Dilts è un grande divulgatore della PNL attraverso workshops in tutto il mondo. Il suo contributo allo sviluppo della PNL in contesti quali, educazione, salute, management, è di grande interesse. Dalle collaborazioni con M. Erickson e G. Bateson sono scaturite le idee per lo sviluppo della PNL sistemica. È autore d'innumerabili testi fondamentali sull'argomento.



Stephen Gilligan

Psicologo, psicoterapeuta e ipnoterapeuta californiano, allievo di M. Erickson e G. Bateson. Dalle teorie di M. Erickson ha sviluppato un suo approccio personale, "Self-relations psychotherapy", che ingloba componenti derivanti dalla terapia ericksoniana, dalla meditazione, dalle arti marziali (aikido) e dal buddismo. È autore di numerose pubblicazioni, fra le quali "The Courage to Love" che è un saggio esaustivo dei principi della "Self-Relations Psychotherapy".



Edouard Stacke

Psicosociologo (EHESS), Psicoterapeuta, Coach, fondatore di 100 Ways e insegnante al DESS RH Université Paris V (Parigi). Co-fondatore dell'Association Française de Psychologie Humaniste, è autore di *Coaching d'entreprise. performance et humanisme*, 2^{sième} édition Village Mondiale (2005) e *L'Effet Booster*, Dunot (1992).



Lorenzo Pedimina

Dopo aver conseguito il diploma di Ingegnere agronomo ed aver operato nel settore, si è riorientato nel campo della salute seguendo una formazione intensiva in Cina, relativa alla pratica della medicina cinese. Opera da anni in uno studio privato in qualità di terapeuta nel canton Berna.

Il Centro divenire.ch

uno spazio per crescere, evolvere ed eccellere

Crescere ed evolvere sono processi naturali che permettono alle persone ed ai sistemi in genere di adattarsi al meglio alle situazioni esistenziali in continuo mutamento. Riscoprire e mobilitare le risorse interne è una delle condizioni essenziali nel processo di evoluzione personale e di gruppo.

divenire.ch è un centro che si occupa di offrire alle persone e alle organizzazioni gli strumenti più efficaci per realizzare i propri progetti.

La nostra missione consiste nel creare e mobilitare le risorse per poi accompagnare individui e gruppi nel loro cammino verso l'eccellenza.

A questo scopo il Centro offre un ventaglio di proposte molto variegato che spazia da terapie individuali e di gruppo a percorsi di coaching, all'ipnosi per la crescita personale e professionale, alla gestione dello stress, a seminari sulla comunicazione ed esperienze residenziali di benessere e lavoro psico-corporeo.

divenire.ch si avvale anche della collaborazione di esperti internazionali nel campo della psicologia umanistica, dell'ipnosi ericksoniana, della Programmazione Neuro Linguistica e del coaching.

Marina Pedimina e Renato Perucchi
responsabili Centro divenire.ch



**“OGNI UOMO
HA IN SE STESSO
IL DESIDERIO NATURALE
DI CRESCERE”**

In viaggio con divenire.ch

fotografie, viaggi, esperienze, incontri

SERATA INAUGURALE CON RINFRESCO

28 OTTOBRE 2011, ore 18.00

Spinti da una grande passione per i viaggi e animati da uno spirito di avventura, di curiosità e da un forte desiderio di estendere i propri limiti personali, da molti anni divenire.ch percorre il mondo alla scoperta di luoghi, culture, volti, situazioni, racconti e quant'altro.

Nelle proposte di corsi e seminari che troverete in questo calendario, noterete che molte hanno il sapore del percorso, inteso come viaggio alla scoperta delle proprie risorse personali, delle parti più recondite del nostro essere, nell'intento di cogliere il senso profondo dell'esistenza.

Da entrambi questi generi di viaggio, siamo tornati con uno straordinario senso di arricchimento e di gratitudine per tutto ciò che le circostanze ci hanno voluto offrire.

Fra i tanti ricordi che abbiamo portato da questo girovagare per il mondo, c'è anche una nutrita collezione di scatti fotografici che vogliamo condividere con coloro che vivono la stessa passione e curiosità.

Vi aspettiamo presso il nostro Centro divenire.ch, dove sarà allestita una mostra fotografica, per trascorrere un piacevole momento di incontro e di condivisione.

Appuntamenti nelle settimane successive:

saranno proposti incontri a tema, che spazieranno dai viaggi, alla presentazione dettagliata di alcuni dei seminari presenti nel nostro calendario dei corsi 2011/2012 e ad altri soggetti inerenti l'evoluzione personale, la comunicazione, ecc.

Si potranno trovare tutte le informazioni sul nostro sito www.divenire.ch e negli annunci dei quotidiani.

A CURA DI
Marina Pedimina, Renato Perucchi

SEDE DELL'ESPOSIZIONE E DEGLI INCONTRI
centro divenire.ch - Locarno

INGRESSO LIBERO



Un'isola per ritrovarsi

un viaggio verso la nostra isola interiore

VE (sera) / SA / DO

31 SETT. / 1/2 OTT.

Nel silenzio, la semplicità, la bellezza e la pace della piccola isola di Brissago, detta anche *Isolino* o *Isola dei Conigli*, ricoperta da vegetazione spontanea e storicamente luogo di ritiro spirituale e di meditazione vi proponiamo un momento d'incontro con la parte più profonda di voi stessi.



Durante il seminario (residenziale) si alterneranno:

- momenti di meditazione
- lavoro psicocorporeo
- voce, movimento e respirazione
- tecniche di centratura e di apertura al campo generativo
- spazi di condivisione

I benefici che avrai da questo corso:

- la capacità di rimanere centrato e in uno stato risorsa anche in situazioni difficili e conflittuali
- una miglior gestione dei momenti di stress
- la possibilità di praticare il silenzio interiore come opportunità per l'ascolto di te stesso e degli altri
- una migliore abilità comunicativa
- una più efficace e generativa comunicazione fra la mente conscia e quella inconscia
- benessere psicofisico
- maggior presenza e consapevolezza

SEMINARIO RESIDENZIALE

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

da venerdì ore 18.00 a domenica ore 17.00

SEDE DEL CORSO

Isola dei Conigli (Brissago - CH)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO

4 (SERÀ) / 5 / 6 MAGGIO 2012

Gruppo di crescita personale

dal desiderio al piacere di cambiare

A PARTIRE DA MERCOLEDÌ

5 OTTOBRE

Un'opportunità per coloro che intendono e desiderano dare alla propria vita un senso profondo, di intraprendere un viaggio alla scoperta della parte migliore di se stessi, individuare quali sono le resistenze al cambiamento e mettere in atto strategie efficaci per favorirlo. È un'occasione per prendere consapevolezza che la maggior parte dei nostri successi e dei nostri fallimenti dipende dai nostri stati d'animo e dalla qualità delle nostre interazioni, in particolare con noi stessi. È un percorso affascinante che, rapidamente, trasforma il *desiderio* di cambiare in *piacere* di cambiare.



I benefici che avrai da questo corso:

- la capacità di padroneggiare le tue emozioni, riconoscerle ed utilizzarle
- ritrovare tranquillità e benessere
- come dialogare in modo generativo con te stesso e gli altri

INCONTRI SERALI OGNI 3 SETTIMANE

ALTRE DATE DEL CORSO

WWW.DIVENIRE.CH

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

18.00 - 21.00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

La libertà di realizzare il proprio progetto di vita

orientare la traiettoria

SA / DO

8/9 OTTOBRE

Ogni persona aspira profondamente a trovare o costruire il proprio percorso di vita. Nel corso della vita adulta, molti si sono adeguati alla routine ed ai modelli del proprio ambiente (boulot, metro, dodo) e non trovano più il tempo per ascoltare le richieste interiori. Spesso è necessaria una crisi, una rottura per mettere l'essenziale in primo piano. Sono consapevole dell'esistenza che sto vivendo? Sono in accordo con essa? Ho la sensazione che mi sto veramente realizzando oppure avverto una voce interiore che mi chiama a cambiare?



Il seminario fornirà l'opportunità di:

- assumere la propria storia
- assumere la propria identità (ciò che sono diventato, ciò che coltivo, identità multiple)
- riconciliarsi con se stessi (scoprirsi, prendersi cura di sé, riunire i frammenti, coltivare la coerenza e l'unità)
- aprirsi all'altro (accogliere l'altro, assumere la differenza, implicarsi nell'incontro e la relazione)
- liberarsi dai modelli (osare essere se stessi, trovare la propria bussola)
- costruire il proprio cammino (trovare il senso, il proprio Mito personale)
- contribuire alla comunità
- realizzarsi nel quotidiano

ALTRE DATE DEL CORSO
WWW.DIVENIRE.CH

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Riarmonizzarsi con la medicina cinese

antico massaggio zonale del piede

SA / DO

8/9 OTTOBRE

Appartiene ad un tipo di trattamento che veniva utilizzato intuitivamente da molte culture, fra cui quella cinese già 5000 anni or sono, per mantenere e favorire la salute e guarire da malattie. Massaggiando le zone riflesse si mettono in moto i processi dell'energia vitale, viene attivata la circolazione sanguigna e si ottiene un effetto benefico sugli organi e sul corpo in generale. Il massaggio zonale del piede è dunque una «farmacia casalinga». Durante il corso si possono acquisire le nozioni necessarie per poterlo praticare in casa.



Indicazioni:

- emicrania
- alta o bassa pressione
- diversi malori organici
- mal di pancia
- problemi digestivi
- costipazione, insonnia
- disturbi mestruali e di menopausa
- prevenzione dell'ingrossamento della prostata

7 OTTOBRE TRATTAMENTO INDIVIDUALE SU RICHIESTA

TRAINERS

Lorenzo Pedimina

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

CORSO DI 2 MODULI

I° INCONTRO 7*/8/9 OTTOBRE 2011

II° INCONTRO 11*/12/13 MAGGIO 2012

* TRATTAMENTO INDIVIDUALE

Yoga e meditazione

essere centrati e in equilibrio

A PARTIRE DA MARTEDÌ
11 OTTOBRE

Lo Yoga e la Meditazione sono strumenti di indiscussa efficacia per raggiungere e mantenere uno stato di salute ottimo e per ottenere successo nelle nostre attività quotidiane.

Attraverso il miglioramento delle abilità di concentrazione, il potenziamento della creatività, il rilascio delle tensioni muscolari e dello stress emotivo, queste pratiche ci permettono di rimetterci in contatto con le nostre potenzialità e di acquisire un maggior controllo del nostro corpo e della nostra mente.



INCONTRI SETTIMANALI

TRAINERS
Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI
Martedì 18:30 - 20:00

SEDE DEL CORSO
centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO
WWW.DIVENIRE.CH

Quando la coppia... funziona!

incontrare l'altro è incontrare se stessi

4 INCONTRI A PARTIRE DA MERCOLEDÌ
19 OTTOBRE

- stai vivendo un momento difficile nel rapporto col tuo partner?
- comunicare è diventato difficile o impossibile?
- non riesci ad immaginare cose potresti fare per risolvere la situazione?



Per rispondere a queste ed altre domande e trovare le risorse per far fronte alle situazioni di crisi della coppia, proponiamo una serie di incontri serali durante i quali poter scambiare esperienze e vissuti ed acquisire strumenti efficaci per risolvere problemi di comunicazione disfunzionante all'interno della coppia stessa.

Obiettivi del seminario:

- sperimentare la propria capacità e le proprie paure di amare e di essere amati
- costruire e coltivare una relazione di qualità, nel rispetto di sé e dell'altro
- scoprire come comunicare efficacemente all'interno della coppia
- creare un rapporto "vincente-vincente"

INCONTRI SERALI OGNI 15 GIORNI

TRAINERS
Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI
18:30 - 20:30

SEDE DEL CORSO
centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO
WWW.DIVENIRE.CH

Viaggio interiore

ritrovare la strada di casa

VE (sera) / SA / DO

21/22/23 OTTOBRE

La maggior parte di noi conduce una vita estremamente attiva, nella quale l'attività professionale occupa una considerevole parte del nostro tempo, delle nostre energie, dei nostri interessi.

Il lavoro, gli spostamenti, l'interazione con gli strumenti di comunicazione tecnologici (telefono, email, ecc.) assorbono una notevole parte delle nostre disponibilità. La vita in grossi agglomerati ci trascina a seguire il loro flusso frenetico.

Approfittate di un ritiro di pace e tranquillità, per:

- riconnettervi con la vostra energia, con il vostro cuore, la vostra anima
- prendere distanza dalla vostra vita iperattiva
- interrogarvi circa il senso e lo scopo della vostra vita
- ascoltare la vostra voce interiore ed i vostri sogni segreti
- riorientare la vostra traiettoria di vita e focalizzare in modo chiaro *che cosa veramente volete* e *chi veramente volete essere*



SEMINARIO RESIDENZIALE (VILLA MARGHERITA, BISSONE)

TRAINERS
Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI
da venerdì ore 18:00
a domenica: 17:00

SEDE DEL CORSO
Villa Margherita, Bissone

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO
15 (SERA) / 16/17 GIUGNO 2012

Ipnosi e benessere

un miglior rapporto con te stesso

SA / DO

19/20 NOVEMBRE

L'ipnosi ericksoniana consiste in un viaggio nelle aree più profonde del nostro essere, allo scopo di contattare le risorse che ci permettono di riprogrammare la nostra esistenza. Ciò è possibile attraverso la collaborazione fra l'inconscio creativo ed il nostro Sè cosciente, collaborazione che dà vita a quello che Stephen Gilligan chiama il "Sè Generativo". Con l'esperienza di stati di trance profonda si possono ottenere cambiamenti personali determinati, per quanto concerne la salute, l'abbandono di abitudini nocive, la guarigione di ferite emozionali, ecc.

I benefici che avrai da questo corso:

- imparerai le tecniche della comunicazione ipnotica
- saprai produrre un'autoipnosi per affrontare un problema di salute, un'abitudine indesiderata, un problema emozionale, ecc.
- sarai in grado di contattare il tuo sé più profondo e quello degli altri e far scaturire soluzioni nuove e creative



TRAINERS
Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI
Sabato: 9:00 - 18:00
Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO
centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

SEMINARIO IN 2 MODULI
I° MODULO 18/20 NOVEMBRE 2011
II° MODULO 10/11 DICEMBRE 2011

Comunicare con successo

rendi la tua comunicazione più efficace

SA / DO

3/4 DICEMBRE

Comunicare efficacemente significa comunicare in modo adeguato alle caratteristiche dell'interlocutore. Attraverso gli straordinari strumenti della PNL e dell'ipnosi ericksoniana riuscirai a creare quel *rapporto* con l'altro che ti permetterà di utilizzare ai massimi livelli le tue capacità di comunicare.



I benefici che avrai da questo corso:

- potenzierai le tue abilità di relazione e di comunicazione
- svilupperai capacità persuasive straordinarie
- affinerai le tue capacità di ascolto e di utilizzo del linguaggio verbale e non-verbale

Linguaggio corporeo e integrazione emotiva

comunicare meglio con se stessi e gli altri

ME (sera) / GIO

7/8 DICEMBRE

Il linguaggio corporeo assume particolare importanza nel momento in cui il corpo ci aiuta a contattare noi stessi in profondità, a percepire le nostre emozioni, a leggere quelle dell'altro e a relazionarci in modo diretto e spontaneo.

Il corpo quale luogo di espressione degli stati emotivi, delle tensioni, dei conflitti, che manifesta attraverso le sue posture le sue mimiche, i suoi gesti e la sua tonicità. Il corpo nel quale è iscritta la storia del soggetto, la sua struttura psicosomatica, i suoi meccanismi di difesa, il suo funzionamento energetico. Il corpo quindi quale manifestazione della personalità.

Il corpo, rivelando la risonanza affettiva della parola o manifestando ciò che la parola non può dire, assume il ruolo di strumento privilegiato nella comunicazione.



I benefici che avrai da questo corso:

imparando a decifrare i segnali del linguaggio corporeo e osservando il prossimo per capirlo, acquisirete una maggiore empatia e comprensione per le situazioni altrui e, nel contempo potrete comprendere anche meglio voi stessi, i vostri pensieri e le vostre azioni.

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

SEMINARIO IN 2 MODULI

I° MODULO 3/4 DICEMBRE 2011

II° MODULO 18/19 FEBBRAIO 2012

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Mercoledì sera ore 18:00 - 22:00

Giovedì ore 9:00 - 18:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO

16/17 MAGGIO 2012

Rimotivarsi alla vita

riprendi contatto con la tua vitalità

SA / DO

21/22 GENNAIO

In un momento di crisi come quello attuale molte persone vivono sentimenti di insicurezza e di precarietà. Molti manifestano gli effetti di un invecchiamento precoce, quali perdita di vitalità e diminuzione dell'efficienza personale e professionale (aumento di peso, abbassamento dell'acuità visiva ed uditiva, riduzione della memoria immediata, ecc.). La sedentarietà accelera la riduzione degli scambi sociali e dei campi d'interesse.



Questo seminario vi permetterà di:

- fare un bilancio della vostra vitalità e della linea di vita
- imparare nuovi modi di prendere cura di voi stessi e di intrattenere tutte le vostre capacità
- rivisitare le vostre modalità di funzionamento per ottimizzarle
- condividere i percorsi e ridefinire il proprio
- aprire il campo delle possibilità superando le autolimitazioni

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

SEMINARIO IN 2 MODULI

I° MODULO 21/22 GENNAIO 2012

II° MODULO 11/12 FEBBRAIO 2012

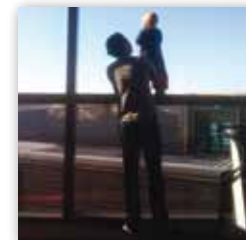
Fiducia e autostima

amati e vivi meglio

4 INCONTRI A PARTIRE DA LUNEDÌ

23 GENNAIO

La fiducia che ho di me stesso dipende strettamente dall'autostima. Vale la stessa regola che applichiamo nel rapporto con gli altri; mi fido di chi stimo e non mi fido di coloro che non stimo affatto. Una persona con bassa autostima raramente è felice. Dubita di se stessa, delle sue capacità, non riesce sempre ad operare le scelte giuste, è insicura nel rapporto con l'altro. Questa situazione rischia di contaminare molti aspetti della quotidianità, come la vita professionale, le relazioni affettive, la vita familiare.



In questo corso imparerai a:

- capire come si potenzia l'autostima
- capire come influenza la vita sentimentale, sociale, professionale
- scoprire soluzioni concrete per vivere in armonia con te stesso e con gli altri

INCONTRI SERALI OGNI 15 GIORNI

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

18:30 - 20:30

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO

WWW.DIVENIRE.CH

Perfezionamento al Coaching

Coaching generativo

SA / DO - I° MODULO

dal 28 GENNAIO

Il Centro Divenire offre la possibilità, a professionisti della relazione e coach già formati, di ampliare il proprio bagaglio di conoscenze e di strumenti pratici attraverso un ciclo di perfezionamento.



L'obiettivo è di approfondire

- la comprensione del fattore umano attraverso approcci pluridisciplinari
- la gestione dei processi in gioco nel coaching individuale e di équipe
- la relazione di aiuto e l'accompagnamento al cambiamento individuale e nelle organizzazioni
- carisma e leadership
- principi del coaching generativo

percorso in 5 moduli

I° modulo	28/29 gennaio 2012	M. Pedimina, R. Perucchi
II° modulo	3/4 marzo 2012	M. Pedimina, R. Perucchi
III° modulo	21/22 aprile 2012	M. Pedimina, R. Perucchi
IV° modulo	9/10 giugno 2012	M. Pedimina, R. Perucchi
V° modulo	22/23 settembre 2012	E. Stacke, M. Pedimina, R. Perucchi

Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato un certificato finale di formazione

PROGRAMMA DETTAGLIATO VEDI SITO

TRAINERS

M. Pedimina, R. Perucchi, E. Stacke (Francia)

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00
Domenica: 9:00 - 17.30

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (PER 5 MODULI)

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

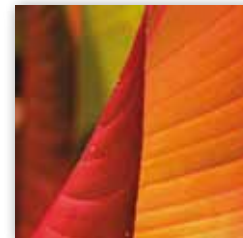
Ipnosi per la crescita personale e professionale

Ipnosi generativa

VE (sera) / SA / DO

3/4/5 FEBBRAIO

Molti degli aspetti che riguardano la crescita personale sono in stretto rapporto anche con la crescita professionale. Migliorare la propria abilità comunicativa, ad esempio, divenendo più carismatico, affascinante e convincente è certamente una conquista importante, sia dal punto di vista personale che professionale. L'utilizzo dell'ipnosi rappresenta un metodo potente per accedere più pienamente a se stessi ed attivare un processo di auto-aiuto per ricontattare le proprie risorse.



Questo seminario vi permetterà di:

- cambiare abitudini indesiderate
- sviluppare le potenzialità
- migliorare i risultati ad ogni livello
- superare le difficoltà di comunicazione
- creare uno stato d'animo vincente di successo
- costruire confidenza, auto stima
- acquisire le tecniche della comunicazione ipnotica
- usare l'ipnosi e i relativi stati di trance al fine di indurre un Cambiamento Generativo sia in ambito privato che professionale

Al termine del seminario, verrà rilasciato un attestato.

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Ve: 18:00 - 21:00, Sa: 9:00 - 18:00
Do: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

SEMINARIO IN 3 MODULI

I° MODULO 3 (SERA) /4/5 FEBBRAIO 2012
II° MODULO 23 (SERA) /24/25 MARZO 2012
III° MODULO 11 (SERA) /12/13 MAGGIO 2012

Danza africana

risveglia l'energia del corpo

VE (sera) / SA / DO

9/10/11 MARZO

Nella nostra società occidentale è data molta importanza alla dimensione mentale, spesso dimenticando completamente quella corporea. L'approccio alla danza africana ci aiuta a ritrovare l'equilibrio fra corpo e mente indispensabile per affrontare in modo efficace e creativo le sfide che la nostra vita privata e professionale ci propone. Attraverso i movimenti ondulatori, le vibrazioni, il ritmo delle percussioni della danza africana potrete contattare la vostra mente somatica, per apprezzarne tutta la creatività, la forza e la generatività. Durante il corso si alterneranno momenti di danza africana, con percussioni africane dal vivo, a spazi di integrazione psicocorporea.

I benefici che avrai da questo corso:

- una maggior consapevolezza dei tuoi blocchi e delle tue tensioni, per poter rendere il tuo corpo più elastico, equilibrato ed allineato
- libererai la creatività nascosta nel profondo della tua mente inconscia
- sperimenterai una capacità di presenza intensa (*qui e ora*) che ti conetterà con il tuo essere più profondo (*identità*)



Liberarsi dalle catene invisibili

costellazioni familiari

SA / DO

17/18 MARZO

Non possiamo cambiare gli avvenimenti del passato ma possiamo modificare lo sguardo che abbiamo su di essi, così come l'interpretazione che ne abbiamo fatto e l'impatto emotivo che li accompagna. Questo ci permette di riappropriarci della nostra vita e di evitare di ripetere all'infinito gli stessi scenari di vita.



I benefici che avrai da questo corso:

- sarai in grado di identificare e di liberarti di problemi e conflitti che non ti appartengono ma che hai ereditato
- potrai far luce sulle dinamiche nascoste della tua famiglia di cui mai avevi preso coscienza
- ritroverai il tuo giusto posto all'interno della tua famiglia
- potrai ristabilire le corrette relazioni con tutti i membri del gruppo familiare

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi,
Nago e Sidy Koité (Senegal)

ORARI

Ve: 18:00 - 21:00 / Sa: 9:00 - 18:00
Do: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00
Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

SEMINARIO A MOLULI
I° MODULO 17/18 MARZO 2012
II° MODULO 19/20 MAGGIO 2012

Strategie per la gestione dello stress

fai dello stress il tuo alleato

SA / DO

31 MARZO / 1 APRILE

Lo stress è inteso come una "sindrome di adattamento" a qualsiasi evento perturbatore dell'equilibrio di un organismo. L'adattamento può assumere vari aspetti, a dipendenza della reazione emotiva e comportamentale che ne segue. Di fronte ad una stessa situazione in generale si ottengono risposte diverse. La capacità di gestire lo stress dipende quindi dal bagaglio di possibilità di risposte di cui disponiamo. Impariamo dunque a mettere in atto strategie efficaci per il controllo dello stress.



Questo seminario vi permetterà di:

- scoprire le reazioni del vostro corpo in situazioni di stress
- far capo alle vostre risorse mentali, emozionali e somatiche per gestire lo stress
- individuare i segnali premonitori per evitare le situazioni di stress
- aumentare il ventaglio di risposte possibili alle situazioni di stress

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Gioia di vivere

"la felicità è lo scopo dell'esistenza" (Dalai Lama)

SA / DO

2/3 GIUGNO

Il mondo del consumismo e del suo strumento più agguerrito "la pubblicità" ci hanno condizionati, attraverso astuti sotterfugi, all'idea che per essere felici nella vita è assolutamente necessario possedere beni materiali. Con tecniche e strategie raffinate, i persuasori occulti ci sollecitano ad inseguire freneticamente e compulsivamente gli oggetti del desiderio che incessantemente ci confezionano e che racchiudono, sostengono, il magico potere di rendere la nostra esistenza felice e spensierata.

Il risultato di tutto ciò è uno stato di dipendenza, nella perenne ricerca di soddisfazione di falsi bisogni e quindi una condizione di continuo conflitto interiore, che è l'esatto contrario della serenità e della felicità.

Liberiamoci da questi legami esterni riprendendo contatto con la nostra libertà interiore, unica e sicura via per ristabilire l'equilibrio necessario ad uno stato di serenità e di felicità scevro da conflitti e tensioni, perché la libertà interiore non può essere soppressa o limitata se non da noi stessi, decidendo di metterla a tacere o permettendo agli altri di reprimerla.



TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

ALTRE DATE DEL CORSO

WWW.DIVENIRE.CH

25

Carisma e Leadership

creatività e innovazione

SA / DO

9/10 GIUGNO

L'arte del Leader consiste nel saper trasferire la propria visione a tutti i suoi collaboratori, per motivarli al raggiungimento degli obiettivi comuni, ottimizzando le risorse e sponsorizzando le competenze personali. Per fare ciò il Leader deve saper affascinare le persone con il suo carisma in modo da creare la visione di un mondo al quale gli individui desiderino appartenere.



Obiettivi del corso:

- avere una Vision chiara del proprio progetto
- trasferire la tua Vision ai collaboratori
- motivare il team di lavoro
- stimolare la crescita personale e professionale
- delegare in modo efficace
- sviluppare un Focus costante su risultati e obiettivi
- creare aggregazione e coesione nel team
- valorizzare le capacità di ogni singolo membro
- sviluppare creatività ed innovazione

Nella foto:

Steve Jobs, fondatore di Apple Computer; è una tra le figure più influenti e carismatiche a livello mondiale

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Sabato: 9:00 - 18:00

Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

La maschera che non maschera

dall'ombra alla luce

ME / DO

dal 20 al 24 GIUGNO

“Ogni uomo mente, ma dategli una maschera e sarà sincero” (Oscar Wilde).

La maschera ci aiuta a scoprire e ad integrare tutte le parti che compongono la globalità del nostro essere. Attraverso il rituale del mascheramento è possibile contattare le risorse e le energie archetipali per alimentare il naturale desiderio di trasformazione e di cambiamento.



Il corso propone:

- la costruzione della maschera di gesso (*calco*)
- la messa in scena della maschera
- uno spazio di parola per la presa di coscienza e l'integrazione dei vissuti individuali e di gruppo.

TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

ORARI

Inizio mercoledì: 9:00

Termine domenica: 18:00

SEDE DEL CORSO

centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Accompagnare il cambiamento nelle organizzazioni

con *Eduarde Stacke*

SA / DO
22/23 SETTEMBRE 2012

Eduarde Stacke,
International Consultant-Coach,
Psycho-sociologue, Psychothérapeute



Contenuti del seminario:

- dinamica di gruppo e modi operazionali collettivi
- cultura del management orientata al risultato
- confronto (benchmark) delle migliori pratiche manageriali mondiali
- misura dell'efficienza collettiva
- l'approccio sistemico, la sociologia clinica, le pratiche di management
- i processi di cambiamento (scenario e sviluppo, dinamica, organizzazione, cultura)
- valori e comportamenti collettivi

Maggiori dettagli sul sito www.divenire.ch

TRAINER
Eduarde Stacke

ORARI
Sabato: 9:00 - 18:00
Domenica: 9:00 - 17:00

SEDE DEL CORSO
centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Tranquillo ritiro a Bali

viaggio / seminario

15 GIORNI
LUGLIO 2012



Se esiste un luogo veramente speciale al mondo questo è l'isola di Bali, detta anche *l'isola degli Dei*, con le sue ricchezze naturali (incantevoli risaie terrazzate, fitti boschi di bambou, meravigliose spiagge di sabbia bianca e di sabbia nera, per citare solo alcune delle sue seducenti bellezze) e culturali (tradizioni che si mantengono intatte da secoli, danze, pittura, scultura, riti religiosi e cerimonie di creazione).

In questo luogo unico al mondo vi proponiamo un tranquillo ritiro di 15 giorni

- riconnettervi con la vostra energia e le vostre risorse
- rigenerare corpo e spirito, attraverso l'energia che si sprigiona dalla natura lussureggiante del luogo e dall'esperienza dell'incontro con un popolo dai saldi valori e dalla leggendaria disponibilità ed accoglienza
- percorrere un viaggio di consapevolezza e di risveglio interiore

Proporremo visite a templi e altri luoghi di cultura e interesse, e incontri con guaritori del posto

SEMINARIO RESIDENZIALE

Troverete ulteriori informazioni e dettagli del programma, sul sito www.divenire.ch

TRAINERS
Marina Pedimina, Renato Perucchi

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Ipnosi ericksoniana

perfezionamento e supervisione

4 giorni – date da stabilire

con **Stephen Gilligan (U.S.A.)**

Psicologo, psicoterapeuta e ipnoterapeuta californiano, allievo di M. Erickson e G. Bateson. Dalle teorie di M. Erickson ha sviluppato un suo approccio personale, "Self-relations psychotherapy", che ingloba componenti derivanti dalla terapia ericksoniana, dalla meditazione, dalle arti marziali (aikido) e dal buddismo. È autore di numerose pubblicazioni, fra le quali "The Courage to Love" che è un saggio esaustivo dei principi della "Self-Relations Psychotherapy"



P.N.L.

incontro con **Robert Dilts (U.S.A.)**

2 giorni – date da stabilire

Robert Dilts (U.S.A.)

Grande studioso della PNL fin dai suoi inizi. Allievo e collaboratore di R. Bandler e J. Grinder, R. Dilts è un grande divulgatore della PNL attraverso workshops in tutto il mondo. Il suo contributo allo sviluppo della PNL in contesti quali, educazione, salute, management, è di grande interesse. Dalle collaborazioni con M. Erickson e G. Bateson sono scaturite le idee per lo sviluppo della PNL sistemica. È autore d'innnumerevoli testi fondamentali sull'argomento.



Principali aeroporti 

Malpensa - Locarno: 1 ora

Lugano/Agno - Locarno: 40 minuti

Informazioni e iscrizioni

Per iscrizioni a corsi e workshop consultate il nostro sito www.divenire.ch

divenire.ch

Piazzetta dei Riformati, 1 - 6600 Locarno, Svizzera

al +41(0) 91 751 11 20 / Fax +41(0) 91 791 66 47

pedimina-perucchi@ticino.com

Condizioni

- I corsi residenziali (+ giorni) devono essere confermati 1 mese prima
- I corsi che si svolgono nel week-end devono essere confermati 15 gg prima
- L'iscrizione (online sul nostro sito) deve essere accompagnata dal versamento della quota di partecipazione

SEDE DEI CORSI
centro divenire.ch - Locarno

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
VEDI SITO WWW.DIVENIRE.CH

Divenire e le aziende Partner...

l'esperienza che diventa **sinergia** per
affrontare la vita con **successo!**



“Il lavoro di ricerca dell'equilibrio personale dona fiducia e serenità per affrontare le sfide del futuro in modo attivo e consapevole”.

Fabio Mordasini – Titolare Duemila Sagl

Duemila Sagl
6616 Losone
Tel. +41 (0) 91 751 59 15



“Partecipando a questo genere di corsi ho imparato a *diventare una persona in gamba!* Cioè ad assumere le mie responsabilità, anche quelle dei miei fallimenti, a non dare la colpa agli altri. Per scoprire ciò ho però dovuto avere il coraggio di chiedere aiuto”.

Giancarlo Cotti – Direttore Assofide SA

Assofide
Agence Immobilière
6600 Locarno
Tel. +41 (0) 91 752 17 52



“**Divenire** uomo e imprenditore significa affrontare le sfide del futuro con competenza, passione e spirito innovativo”.

Mauro Bazzi – Direttore Bazzi Piastrelle SA

Bazzi Piastrelle SA
6616 Losone
www.bazzi.ch



“Per una migliore gestione dello stress.”

Mauro Spelgatti – Direttore Nimis

NIMIS
6710 Biasca
Tel. +41 (0) 91 862 37 77



“**Divenire un'Impronta** di genuinità, professionalità e calorosa familiarità.”

Paolo Santini – Titolare

Ristorante Impronta, Losone
Tel. +41 (0) 91 791 25 66

www.divenire.ch