

PERCORSO FORMATIVO

# La Crescita Armonica del tuo Essere

---

LA PALESTRA DELL'ANIMA  
ATTRAVERSO 6 WORKSHOP



CETTINA MAZZAMUTO



GRAZIA BARONE

Acquisire consapevolezza e connettersi con se stessi

Solo attraverso la conoscenza e la connessione con la parte più profonda di sé, la persona può far emergere la vera essenza, instaurare una relazione più autentica con se stessa e recuperare Armonia nella propria vita, in modo da affrontare con prontezza e senza stress i cambiamenti e le sfide di tutti i giorni.

Gestire la propria mente e superare blocchi emotivi

Abbandonare abitudini errate, convinzioni e credenze limitanti, permette di guidare la mente che, indisciplinata e inconsapevole, ci porta spesso a credere ciò che non è e a vivere nell'illusione di false verità, prigionieri di pensieri e percezioni che essa stessa ha creato. Occorre, anche, abbattere la paura di Essere, per uscire dal sistema dell'apparire e dai condizionamenti sociali ed emotivi.

Allenarsi a riscoprire le risorse interiori per affrontare la vita

Intraprendendo questo percorso sarai portato a mettere in discussione i tuoi schemi mentali disfunzionali, a volte cristallizzati nell'inconscio, al fine di recuperare quelli davvero potenzianti per te e le risorse interne che ti danno potere, accrescono il tuo benessere e facilitano il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Sarà una vera e propria palestra dell'Anima, rigenerante e di supporto per il tuo futuro!

**PERCHÉ  
PARTECIPARE AL  
PERCORSO  
"LA CRESCITA  
ARMONICA DEL  
TUO ESSERE"?**



# STRUTTURA DEL PERCORSO

6 workshop di 3,5 ore ciascuno  
con cadenza mensile

- 1- CONSAPEVOLEZZA E SAGGEZZA INTERIORE
- 2- GESTISCI LE EMOZIONI E ALIMENTA IL TUO BENESSERE
- 3- RISVEGLIA LA TUA MENTE
- 4- IL PERDONO TI RENDE LIBERO
- 5- IL POTERE DEI VALORI E DELLA VISION
- 6- ATTIVA IL NAVIGATORE INTERIORE

# CONSAPEVOLEZZA E SAGGEZZA INTERIORE WORKSHOP 1

VENERDÌ 12/02/2021  
ORE 17.30-21.00

Quando conosci te stesso, sei consapevole di cosa accade dentro di te. Sai individuare le tue aree di forza e le tue sfide, hai chiaro quello che fai, cosa vuoi e cosa può essere utile cambiare. Acquisire consapevolezza significa essere coscienti dei propri pensieri, emozioni e azioni, rendersi conto delle proprie abitudini e schemi ricorrenti, in modo da poterli anche modificare e adattare ai propri desiderata.

## Obiettivi

- Raccogliere e analizzare i segnali emotivi e comprenderne gli effetti sul proprio equilibrio psicofisico
- Riconoscere e comprendere gli schemi comportamentali disfunzionali
- Apprendere come estrarre la propria saggezza interiore

## Contenuti

- La logica dietro ai sentimenti
- Alla scoperta dell'Iceberg della personalità
- Espandere il vocabolario emozionale: il fiore di Plutchik
- La terapia del merito
- Pratica di radicamento
- Tecnica del vuoto
- Check corpo-mente-cuore



# GESTISCI LE EMOZIONI ED ALIMENTA IL TUO BENESSERE

## WORKSHOP 2

VENERDÌ 12/03/2021  
ORE 17.30-21.00



Ogni volta che sopprimiamo un'emozione rifiutiamo una parte di noi stessi. Di fatto non ci rispettiamo. Imparare a gestire le emozioni, anziché controllarle, e a sciogliere quelle considerate "negative", significa lasciare andare resistenze, blocchi mentali ed energetici che ci impediscono il ripristino dell'equilibrio psicofisico, l'armonia interiore e l'amore verso noi stessi.

### Obiettivi

- Imparare ad acquisire padronanza di se stessi e delle proprie emozioni
- Esplorare i doni della respirazione attraverso specifiche tecniche
- Sperimentare un rinnovato benessere e una profonda calma interiore

### Contenuti

- Gli elementi essenziali del self management
- Come fermare il pilota automatico: "il pulsante pausa"
- Adottare comportamenti con intenzionalità
- Il potere del "per ora"
- Tecniche di respirazione di flusso energetico
- Bilanciamento Emozionale con digito-pressione ed affermazioni positive per riequilibrare le emozioni

# RISVEGLIA LA TUA MENTE WORKSHOP 3

VENERDÌ 09/04/2021  
ORE 17.30-21.00

La nostra mente è in grado di generare pensieri che in molti casi, pur senza trovare fondamento nella realtà, condizionano fortemente la nostra vita. Si tratta per lo più di convinzioni, che nascono come meccanismi di difesa dagli eventi circostanti, ma ostacolano, anche inconsapevolmente, la nostra crescita personale. "Risvegliare" la nostra mente vuol dire liberarla da tali convinzioni e da tutto ciò che le impedisce di sintonizzarsi sulle frequenze più creative e più potenti di essa, per proiettarsi in una condizione più costruttiva e generativa.

## Obiettivi

- Imparare a conoscere il funzionamento della propria mente
- Identificare e sciogliere i propri blocchi mentali ed emotivi
- Comprendere come poter sprigionare il proprio potenziale e far emergere la propria integrità

## Contenuti

- I livelli mentali: mente conscia e inconscia
- Lo schermo della mente per il raggiungimento degli obiettivi
- La realizzazione del laboratorio mentale
- Come creare un approccio pro-attivo
- Abitudini errate, credenze e convinzioni
- Il metodo per gestire le convinzioni limitanti e crearne di potenzianti

# IL PERDONO TI RENDE LIBERO

## WORKSHOP 4

VENERDÌ 07/05/2021  
ORE 17.30-21.00

Come affermava Lewis "Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu". Utilizzare il perdono non significa negare importanza a ciò che è accaduto, ma significa mettere da parte i pensieri che causano dolore. Esso è il rimedio terapeutico efficace che, se viene usato correttamente, disintossica il corpo, la mente e lo spirito, permettendo di riconquistare fiducia in se stessi e ristabilire le relazioni interrotte.

### Obiettivi

- Apprendere che attraverso il perdono si può essere liberi
- Essere consapevoli che senza perdono non c'è apertura del cuore, quindi amore per se stessi e per l'esistenza
- Imparare a cambiare la percezione delle esperienze, affinché si possa trarre qualcosa di positivo anche dagli eventi negativi

### Contenuti

- Cosa è il perdono e cosa non lo è
- I tre passi del perdono
- Visualizzazione per lasciare andare
- Meditazione sul perdono
- Allenare l'ottimismo
- La ristrutturazione di significato e di contesto

# IL POTERE DEI VALORI E DELLA VISION WORKSHOP 5

VENERDÌ 04/06/2021  
ORE 17.30-21.00

I valori sono i principi che guidano i nostri comportamenti, sono i pilastri che ci danno la forza di agire. Rispondono alla domanda "Che cosa è importante per me?". Definirli in modo chiaro ci permette di individuare la via più coerente per raggiungere la nostra Vision e affrontare in modo più sereno anche i bivi della vita. La Vision è un'immagine mentale potente di quello che vogliamo creare nel futuro ed è il risultato del lavoro combinato tra la mente e il cuore. Una volta creata, diventa il faro che ci accompagna, ci ispira e ci motiva nelle nostre azioni.

## Obiettivi

- Individuare la propria scala di Valori e comprendere come influisce sulla nostra vita
- Apprendere le linee guide per creare una Vision potente e positiva
- Imparare come allineare le proprie azioni ai Valori e alla Vision

## Contenuti

- I Valori come leve motivazionali
- Identificare i propri Valori e rendere le proprie azioni coerenti ad essi
- Il potere delle immagini positive e delle visualizzazioni
- Come creare la propria Vision
- Utilizzare la Time-Line per accrescere motivazione e sicurezza in sè



# ATTIVA IL NAVIGATORE INTERIORE WORKSHOP 6

VENERDÌ 02/07/2021  
ORE 17.30-21.00

Nella corso della nostra esistenza può capitare di dimenticare chi siamo, perché siamo qui, qual è lo scopo della nostra vita. Quando ciò accade, ci ritroviamo come se fossimo al volante di un'auto senza GPS in una città sconosciuta: prima o poi probabilmente arriveremo a destinazione, ma verosimilmente con grande dispendio di tempo e di energie. La Mission e il Credo personale sono il carburante che ci spingono a realizzare la nostra Vision. La Mission risponde al perché facciamo quel che facciamo, ci dà la ragione principale della nostra esistenza. Il Credo personale è quello che ci spinge oltre i nostri limiti e rafforza la nostra Mission. Entrambi sono fondamentali per poter affermare la nostra identità e lasciare un segno del nostro passaggio nel tempo.

## Obiettivi

- La forza della Mission e del Credo personale per realizzare la propria Vision
- Realizzare un piano d'azioni e fare un salto di qualità per esprimere il proprio potere personale

## Contenuti

- I rischi della Comfort Zone e come aggirarli
- Costruire una Mission di impatto e motivante
- Elaborare il proprio Credo personale
- Il Piano Personale di Miglioramento per lavorare sulle proprie aree di sfida verso il raggiungimento dei propri obiettivi



La metodologia adottata prevede un approccio trasformativo: si basa sul principio dell'apprendimento attivo, integrando ed alternando momenti in cui si apprendono spunti teorici a momenti di applicazione pratica.

Attraverso la modalità del coaching è possibile lavorare in modo introspettivo e sperimentare in prima persona le tecniche proposte, nella maniera più coerente e funzionale per se stessi.

Questo favorisce il massimo coinvolgimento dei partecipanti, con l'obiettivo di destrutturare alcuni schemi mentali e comportamentali, far riflettere su nuovi concetti, aprirsi nell'individuare e testare nuove abitudini.

Uscendo dalla propria zona di comfort e accettando la sfida per accogliere il nuovo, si potrà provare il vero valore del percorso che diventa, così, un vero e proprio laboratorio esperienziale.

## LA METODOLOGIA





# DESTINATARI

Il percorso è rivolto a tutti coloro che:

- stanno vivendo una fase di cambiamento e vogliono uscire da un senso di incertezza
- si sentono bloccati e vogliono superare i propri limiti
- vogliono puntare sulla crescita personale e sul proprio benessere
- vogliono riscoprire se stessi e le proprie risorse interne
- desiderano acquisire padronanza delle modalità più utili al raggiungimento dei propri obiettivi.

# CETTINA MAZZAMUTO



## TRAINER

Coach professionista con credenziale ACC rilasciata dall'International Coaching Federation, Life coaching e facilitatore del benessere e della crescita personale; coach in Omega Healing, certificata in Germania dal dott. Roy Martina (ideatore del metodo Omega Healing); Counselor Trainer (Professionista SIAF n. SI258T-CG, disciplinata ai sensi della legge 4/2013), formatrice (socio AIF n. 7058, possiede i requisiti del Formatore Professionista regolarmente iscritta al Registro Formatori Professionisti AIF n. 68).

Da oltre ventidue anni svolge l'attività di Trainer in aree tematiche inerenti alle soft skills. È sempre stata interessata a comprendere l'uomo nella sua vera essenza, quali sono le leve che lo spingono nella sua evoluzione e, soprattutto, come utilizza la mente e il suo potere personale. Questo suo interesse l'ha portata a seguire i migliori trainers internazionali, nell'ambito della crescita personale, seguendo seminari e corsi in Italia e all'estero.

Svolge attività seminariali sulle più aggiornate tecniche che hanno lo scopo di portare l'individuo alla coscienza di sé, attraverso un attento lavoro di consapevolezza, per scoprire i propri talenti, valori, abitudini, credenze, convinzioni e tutto ciò che lo blocca o lo fa sabotare nella realizzazione dei suoi obiettivi e di se stesso.

# GRAZIA BARONE



## TRAINER

Professional Certified Coach di ICF (International Coaching Federation), nonché Local Ambassador ICF per la regione Sicilia e membro dell'Associazione Italiana Coach Professionisti. Ha frequentato numerosi percorsi formativi con maestri internazionali, quali Anthony Robbins, Joshua Freeman, Richard Bandler e Daniel Goleman e ha conseguito l'NLP Practitioner dell'International NLP Trainers Association e l'EQ Practitioner di Six Seconds, il Network Internazionale dell'Emotional Intelligence. E' anche Coach & Trainer della Scuola di Coaching e PNL Allenati per l'Eccellenza.

In ambito Life & Sport, supporta chi desidera definire in modo chiaro le proprie mete e individuare la strada per raggiungerle. In particolare, accompagna individui e atleti ad affrontare nuove sfide o scelte importanti, a gestire relazioni conflittuali o insuccessi, a ritrovare equilibrio nella propria vita, a sviluppare nuove abilità e ad accrescere le proprie performance verso la realizzazione dei risultati desiderati.

In ambito Business, è al fianco di professionisti, imprenditori e manager nei processi di pianificazione strategica, nello sviluppo di team altamente performanti e nel rafforzamento delle competenze manageriali ed emotive, trattando tematiche di leadership, auto-efficacia e potenziamento delle abilità comunicative e relazionali.

# PER PARTECIPARE

**Il percorso è accreditato SIAF per il rilascio di crediti ECP.**  
L'investimento per partecipare al singolo workshop è di €45,00.

Per usufruire di uno **sconto speciale del 20%** e partecipare all'intero percorso  
"La Crescita Armonica del Tuo Essere" composto da 6 workshop,  
SCRIVI a [info@graziabarone.it](mailto:info@graziabarone.it)

I workshop si terranno online su piattaforma Zoom.

Per info [www.cettinamazzamuto.com](http://www.cettinamazzamuto.com) e [www.graziabarone.it](http://www.graziabarone.it)  
Te. 338 3445794 e 349 5262495