



PRIMO PIERANTOZZI
COACH PROFESSIONISTA



La gestione degli stati d'animo per vivere in modo sano e pieno

Scuola di FORMazione "Vito Tesei"

AVIS Regionale Marche MASCLUB

"27 ottobre 2018"
San Benedetto del Tronto

"Gli effetti benefici da stili di vita salutari"

Istituto Alberghiero "F. Buscemi"
P.zza Mons. Sciocchetti 6 - San Benedetto del Tronto

Formazione 2018

21-27 ottobre 2018 San Benedetto del Tronto - "Gli effetti benefici da stili di vita salutari"

AVIS Regionale Marche AVIS Provinciale Ascoli Piceno AVIS Comunali San Benedetto del Tronto Monteparone - Grottammare

Scuola di FORMazione "Vito Tesei"

AVIS Regionale Marche 2018



PRIMO PIERANTOZZI
COACH PROFESSIONISTA



Iscrizione A.Co.I. n° 503

Da oltre quindici anni collaboro con aziende di spessore nazionale in ambito di crescita personale e sviluppo delle potenzialità umane. La passione per le scienze umanistiche e filosofiche, mirate all'evoluzione personale, da anni mi impegnano in studi e approfondimenti sui molteplici comportamenti umani. Organizzo in tutta Italia seminari esperienziali e conferenze informative su **Coaching, motivazione e risveglio spirituale**. Da sempre appassionato al mondo della crescita personale, ho come obiettivo la ricerca, la creazione e la divulgazione di nuovi metodi di aiuto al fine di portare sempre più persone verso la consapevolezza del vero Sé e lo scopo del proprio destino.



Iscritta nell'Elenco delle
Associazioni Professionali che rilasciano
l'Attestato di qualità dei Servizi del
Ministero dello Sviluppo Economico.



Le emozioni sono sempre presenti nella nostra vita, ne **tracciano** il cammino e lasciano segni indelebili.

Per il senso comune si tende a classificarle in allettanti o sgradevoli, ma questa classificazione non è corretta.

Buone o cattive che siano, le emozioni sono tutte utili: rappresentano un **sistema di guida**, innato nell'essere umano, per chiarire le idee, individuare le scelte migliori da effettuare e vivere esperienze di gestione efficace.

L'intelligenza emotiva prevede la capacità di riconoscere e gestire le emozioni proprie e altrui



Emozioni : evoluzione e adattamento della specie umana
Sistema di segnali per riconoscere i pericoli circostanti...
Riconoscere e ritrovare il **senso** della nostra vita.

Cos'è un emozione?

Dal latino emovere: trasportar fuori. E' un moto dell'animo in risposta a stimoli esterni o interni a noi: una manifestazione fisica legata alla **percezione** di un evento che si verifica all'esterno (nell'ambiente) o all'interno (spazio mentale). Influenzano fenomeni come l'attenzione, la memoria o il linguaggio (verbale e non verbale)



E' composta da elementi specifici:

Cambiamenti fisiologici;

Serie di sensazioni;

Serie di impulsi;

Pensieri.



AZIONE

Es. **Paura:**

Cambiamento fisiologico : accelerazione battito cardiaco;

Sensazione : stomaco chiuso;

Impulso : voglia di scappare;

Pensieri : «Ce la farò/Non ce la farò»





Le sei emozioni di base (studi Dr. Paul Ekman)

Rabbia (adirato, arrabbiato, contrariato, demoralizzato, di cattivo umore...)

Paura (agitato, ansioso, a disagio, disorientato, insicuro, intimidito, agitato...)

Disgusto (deluso, indignato, nauseato, infastidito, amareggiato, disilluso...)

Felicità (allegro, appagato, eccitato, fiducioso, gratificato, di buon umore...)

Tristezza (addolorato, cupo, malinconico, provato, scosso, avvilito, tetro...)

Sorpresa (allibito, ammutolito, attonito, catturato, meravigliato, colpito...)

Prenditi il tempo di fermarti e chiederti cosa stai provando.

Poi annota l'emozione che hai provato, anche se non intensa... www.pierantozzi.it



Vivere consapevolmente le proprie emozioni permette di restare in buona salute e costruire relazioni arricchenti.

Il problema risiede negli automatismi...

Quando pensieri e comportamenti si manifestano automaticamente, compiamo delle azioni **inconsapevoli**. Questo sistema offre innumerevoli vantaggi per la velocità di esecuzione: ci fa svolgere diverse azioni nello stesso tempo e memorizzare routine complesse.

Pensate però quando vi alzate col piede sbagliato e siete automaticamente inclini a provare emozioni negative ed esprimere giudizi verso di voi o per gli altri.



Accogliere anziché evitare

Fuggire dalle emozioni contribuisce ad aumentare il malessere a lungo termine...

Situazione
difficile



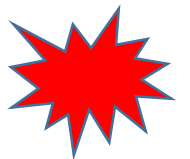
Reazione di
elusione



Effetti breve
termine



Effetti lungo
termine



La prossima volta che si presenta un'emozione/sensazione spiacevole, prendete coscienza dell'impulso automatico di evitarla/controllarla. Poi prendetevi il tempo per osservarla, riconoscerla, percepirla e... **Accoglierla.**



Cosa comunicano le emozioni?

Sono tutte utili, ci comunicano informazioni: sono il collegamento con i nostri bisogni.

Quando i nostri bisogni sono soddisfatti, proviamo emozioni positive. Quando abbiamo la percezione che i nostri bisogni non sono appagati, proviamo emozioni spiacevoli.



Sicurezza: sentirsi sicuri fisicamente, ma anche materialmente e moralmente;

Stimolo: ricevere degli stimoli che possono essere fisici (cibo, contatto fisico ecc...) o mentali (creatività, conoscenza);

Affetto/socialità: bisogno di condivisione, Amore, amicizia e appartenenza;

Stima/riconoscimento: sentire il proprio valore, la propria competenza ed essere considerati dagli altri;

Autonomia: bisogno di poter decidere per se stessi;

Senso/coerenza: percepire che la vita ha un senso ed è allineata ai propri valori.

Esercizio

Ricorda

tre emozioni
piacevoli e tre
spiacevoli che hai
vissuto nella tua
vita. A quali
bisogni erano
legate?





Agire in direzione dei propri bisogni

Identificando le nostre emozioni, possiamo **valutare** quali sono i nostri bisogni da soddisfare e quale comportamento adottare (azioni) per andare nella loro direzione.

Fai il punto della tua situazione attuale e stila una lista di azioni coerenti da compiere



Esercizio

Osserva la tua situazione attuale e dai un voto alla soddisfazione dei bisogni (da 1 a 10).

Individua poi le aree che necessitano delle azioni per farne aumentare il valore.

Sicurezza: sentirsi sicuri fisicamente, ma anche materialmente e moralmente;

Stimolo: ricevere degli stimoli che possono essere fisici (cibo, contatto fisico ecc...) o mentali (creatività, conoscenza);

Affetto/socialità: bisogno di condivisione, Amore, amicizia e appartenenza;

Stima/riconoscimento: sentire il proprio valore, la propria competenza ed essere considerati dagli altri;

Autonomia: bisogno di poter decidere per se stessi;

Senso/coerenza: percepire che la vita ha un senso ed è allineata ai propri valori.



Bisogni e mezzi

L'errore più comune è confondere i bisogni principali (es. riconoscimento) con i mezzi per soddisfarli (es. complimenti di chi ci circonda). Occorre osservare qual è il bisogno che si cela dietro i desideri...

I bisogni sono limitati ma il numero di mezzi per soddisfarne ciascuno è potenzialmente illimitato

Quale potrebbe essere il mezzo più semplice, accessibile, positivo per me e per gli altri, per rispondere a un mio bisogno?



Le emozioni non mettono in luce solo i nostri bisogni...

I **Valori**: Punti di riferimento che danno un senso alla nostra vita. Non sono nè obiettivi, nè scopi, ma **principi** che guidano le nostre azioni.

Il lavoro, la giustizia, l'uguaglianza,
la condivisione, la solidarietà...

«L'importante non è ciò che ci aspettiamo dalla vita, ma ciò che alla vita apportiamo. Anziché domandarci se la vita ha un senso, dobbiamo immaginare di essere noi a dare un senso alla vita, ogni giorno e ogni ora.»

(Viktor Frankl)



Prendersi cura di Sé

I bisogni soddisfatti si esprimono tramite emozioni piacevoli. Quali attività vi fanno stare bene?

Non aspettate di essere sotto stress per svolgere attività rigeneranti: svolgetele con regolarità quando state bene.

Esercizio

Attività che vi danno energia

.....
.....
.....
.....

Attività che vi tolgono energia

.....
.....
.....
.....



I pensieri non sono realtà (almeno non all'inizio...)

L'essere umano pensa incessantemente, spesso in modo automatico: prevede, confronta, giudica, calcola. E' un ottimo sistema di **allarme e difesa**. Il problema non è pensare, ma il rapporto che abbiamo con i pensieri.

Esercizio →

Per distaccarti da pensieri che ti opprimono, scrivili a parole. Vedrai come cambiano le tue emozioni.

I pensieri vanno considerati come nuvole che attraversano il nostro cielo. Non sono il cielo...



Mettiamo in pratica

Sicurezza

Stimolo

Affetto/socialità

Stima/riconoscimento

Autonomia

Senso/coerenza

In una situazione difficile, non **evitare** emozioni e pensieri negativi, ma procedi in direzione di bisogni e valori: **identificare** quale bisogno/valore ha scatenato l'emozione/pensiero negativo.

Individuare quale comportamento potrebbe avvicinarci a soddisfare i tuoi bisogni e i tuoi valori.

Ricorda che occorre allenamento e tempo. All'inizio dovrai sforzarti e ricordare. Ma poi diventerà un automatismo positivo.



Distinguere i bisogni dalle aspettative

Ogni persona è unica ma spesso ci aspettiamo che funzioni come noi, come se sapesse ciò che proviamo.

Anziché esprimere i nostri bisogni, tendiamo ad aspettarci determinati comportamenti.

*Ogni nostra aspettativa altro non è che un
mezzo per rispondere ai nostri bisogni*



Essere in disaccordo fa parte della vita...

Durante un conflitto, attribuiamo agli altri la **responsabilità** delle nostre emozioni e dei nostri bisogni e gli altri fanno lo stesso con noi.

Essere autentici nell'esprimere i propri bisogni crea una comunicazione efficace e permette di evitare lo scontro.

Es. Tu non mi ami → lo non mi sento amata.

Tu mi fai stare male → lo mi sento male.

Tu mi hai abbandonata → lo mi sento abbandonata



I passi per una comunicazione autentica

Descrivi la tua situazione vista dall'esterno

Esprimi le tue sensazioni senza accusare l'altro

Esterna i tuoi bisogni e non le soluzioni che ti aspetti dall'altro

Valuta insieme ciò che l'altro sarebbe disposto a fare per venire incontro alle tue esigenze



E gli altri che sono in disaccordo con noi?

Pensa a una situazione in cui qualcuno che conosci si è comportato in maniera sgradevole:

Secondo te, che cosa provava?

Quali erano i suoi bisogni?

Come puoi dimostrargli che stai ascoltando le sue emozioni e i suoi bisogni?



Quali sono le coppie che funzionano bene?

Numerosi studi hanno individuato che ci sono dei **fattori** per prevedere, con molta precisione, le probabilità di separazione delle coppie.

Contrariamente a ciò che si crede, non è il numero dei conflitti a determinare il fallimento...

Il segreto sta nella **proporzione** tra interazioni positive e negative: per controbilanciare un conflitto gestito male, occorrono più esperienze positive. Le relazioni che evolvono positivamente hanno di media un rapporto di **3 interazioni positive a 1 negativa**.



PRIMO PIERANTOZZI
COACH PROFESSIONISTA



GRAZIE

*“In autunno raccolsi tutti i miei dolori e li seppellii nel mio giardino.
E quando aprile ritornò e il bel tempo si risposò con la terra, crebbero
nel mio giardino fiori bellissimi, diversi da tutti gli altri.”*

KHALIL GIBRAN

Scuola di FORMazione "Vito Tese"

AVIS Regionale Marche 2018

www.pierantozzi.it



A tutti gli amici AVIS in omaggio

una sessione individuale di **Life Coaching**
in studio (su prenotazione)





In ottemperanza dell'art. 348 C.P. e del D.Lgs. 145/2007 art.2

I corsi esperienziali e le consulenze individuali hanno prevalentemente valore formativo – didattico – educativo per una crescita personale e professionale e non possono essere considerate forme di terapie psicologiche né hanno scopi similari.

Qualora il cliente manifestasse problemi psicologici, è demandato a Psicologi e Terapeuti per la patologia diagnosticata.



Bibliografia

Jon Kabat-Zinn, L'arte di imparare da ogni cosa. 100 lezioni di consapevolezza, Corbaccio, 2010

Matthieu Ricard, Il gusto di essere felici, Sperling & Kupfer, 2009

Jordi Quoidbach, Felicamente – Perché le persone felici vivono più a lungo?, San Paolo Edizioni, 2012

Ilios Kotsou, Intelligence émotionnelle et management: Comprendre et utiliser la force des émotions, De Boeck, 2008

Ilios Kotsou, Quaderno d'esercizi per l'intelligenza emotiva, Vallardi, 2012

Thich Nhat Hanh, Il piccolo libro della consapevolezza, Astrolabio, 2000

Christophe André, Quattro lezioni di pace interiore. Capire gli stati d'animo, ritrovare la calma, favorire l'energia, Corbaccio, 2010

Moira Mikolajczak, Les compétences émotionnelles, Dunod, 2009

Marshall B. Rosenberg, La comunicazione nonviolenta, Esserci, 1999

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=6QoINUITM4c>