ICF Italia - Corso Vittorio Emanuele II, 287 - 00186 Roma
P.Iva 11719161009 - C.F. 97261340588
www.coachingfederation.it - segreteria@coachingfederation.it

Nome dell'organizzazione:	I&G Management S.r.l.
Titolo del programma:	Coaching & Body: how to improve self awareness
Tipologia del programma	**Livello 1** □ **Livello 2** □ **Livello 3** □ **AATC** □ **CCE** □ **7 CCE – 3.5 CC e 3.5 RD**
Durata del programma in ore	8
Descrizione del programma (min 1500 max 2500 spazi esclusi)	Attraverso il corpo, l'emozione diventa un gesto espressivo che produce effetti sugli altri. Prendere coscienza del proprio corpo insegna che questo processo è per sua natura circolare e può quindi essere avviato e percorso dal corpo: un'azione, un gesto, un particolare respiro, prodotti volontariamente, possono generare un'emozione e il sentimento che l'accompagna. Il lavoro di mindfulness sul proprio corpo porta a comprendere che atto corporeo, emozione e respiro rappresentano il nucleo inscindibile della nostra unità psicosomatica. Corpo, emozione e comunicazione sono il terreno di esplorazione di questo workshop, condotto con un metodo attivo basato sull'esperienza. I partecipanti saranno accompagnati, in un percorso graduale di esercizi mirati ad aumentare il livello di consapevolezza personale attraverso la conoscenza del proprio corpo: la postura, il movimento e l'azione, la gestualità espressiva, l'ascolto del respiro, la voce, il dialogo tra tensione e rilassamento. Un percorso di consapevolezza in cui il silenzio e l'ascolto precedono le parole e l'empatia nell'interazione si sviluppa attraverso una migliore capacità di leggere e decodificare i messaggi del corpo. Più siamo in grado di sviluppare questa sensibilità, e la consapevolezza che ne deriva, più saremo in grado di connetterci e comprendere il mondo emotivo delle persone con cui interagiamo. **Obiettivi e Vantaggi:** • Maggiore consapevolezza personale mediante la presa di coscienza del proprio corpo • Migliorare la consapevolezza del rapporto tra corpo, respiro, emozioni e vita di relazione • Favorire l'empatia migliorando la capacità di lettura e decodifica dei "messaggi del corpo" • Sviluppare una maggiore sensibilità verso gli eventi e le dinamiche emotive che influenzano il processo di percezione-comunicazione

	• Superare blocchi e resistenze, evolvere nelle proprie possibilità relazionali • Sperimentare l'ascolto al di là delle parole per migliorare l'apertura all'altro
Lingua del programma	italiano
Località di svolgimento del programma	Italia
Date del programma	Da definire
Data iniziale di approvazione del programma	1/1/2025 – viene rinnovato ogni anno
Data di scadenza di approvazione del programma	28/02/2027 – viene rinnovato ogni anno
Link al programma sul sito di ICF Global	https://www.igmanagement.it/corsi-in-aula/
Sede e contatti dell'organizzazione	Via Carlo Gomes 10, Milano, 20124 martina.brambilla@igmanagement.it