



# DIFFERENTE, UNICO

perchè i concetti e gli strumenti Inner Game® sono così potenti

## PERFORMANCE

raggiungi il miglior  
risultato in modo  
differente ed efficace

## LEARNING

impara ad apprendere  
dalle tue osservazioni  
ed esperienze

## ENJOYMENT

sii te stesso, coinvolgi  
le tue persone e **trai**  
**piacere dalle tue**  
**attività/ enjoy your**  
**activities**

## THE INNER GAME® METHODOLOGY

*con contributi provenienti dalle Neuroscienze*

**Raggiungere massime performance  
nutrendo divertimento e apprendimento nel qui e ora**

### **4 Moduli live - online di 3 ore ciascuno**

- lunedì' 13 marzo 2023 h.18,00 - 21,00

- lunedì' 20 marzo 2023 h.18,00 - 21,00

- lunedì' 27 marzo 2023 h.18,00 - 21,00

- lunedì' 3 aprile 2023 h.18,00 - 21,00

*"The Inner Game® è il gioco che si gioca nella tua testa e nel tuo cuore. Sono i cosiddetti ostacoli interni dell'individuo che mettono in dubbio il proprio potenziale, ovvero paura, dubbi, cali di concentrazione; l'Inner Game è l'accesso al tuo potenziale per performare al meglio in ogni campo della vita – Tim Gallway*

**Come esprimere il massimo del proprio potenziale superando le auto-limitazioni che spesso ci imponiamo?**

**Come fare le scelte migliori al momento giusto?**

**Come mantenere la concentrazione in situazioni di forte pressione e incertezza?**

Questo corso ti consente di apprendere al meglio le tecniche base dell'Inner Game® e di metterle immediatamente in pratica nel lavoro, nelle relazioni, e nello sport.

**L'Inner Game® riguarda la performance, l'apprendimento e il divertimento.**

**In cosa ci alleneremo?**

- **Ad esplorare nuove strade.** Più ho fiducia, più facile è essere consapevoli. Più sono consapevole, più facile è vedere le mie possibilità di scelta.
- **Ad apprendere dalle esperienze.** L'apprendimento riguarda ciò che non si conosce. L'apprendimento e lo sviluppo più preziosi nasceranno dalle tue interazioni con la tua esperienza personale.
- **A nutrire il divertimento.** Il divertimento è inteso come "passione, piacere, leggerezza" che è la leva più "naturale" per apprendere e raggiungere performance di valore.
- **A praticare il focus.** Il focus non può essere forzato. Provare ossessivamente a concentrarsi non funziona. Il raggiungimento del focus richiede di essere non giudicanti, e di praticare la "concentrazione rilassata"

*Il percorso formativo Inner Game® Methodology si avvarrà di fonti scientifiche derivanti dagli studi delle Neuroscienze ad oggi, che contribuiranno a rafforzare la teoria e gli strumenti che Timothy Gallwey ha sviluppato 50 anni or sono.*

L'obiettivo è imparare ad affrontare e padroneggiare il proprio gioco interiore per ottenere risultati e performance migliori nella vita professionale e personale.

## **BENEFICI**

**Alla fine del corso avrai sperimentato principi e strumenti di The Inner Game® per:**

- Permettere a sé stessi di fare una sosta "attiva" prendendo consapevolezza della direzione delle proprie azioni e delle proprie scelte, agendo anche nuove decisioni
- Raggiungere la massima performance, sviluppando il potenziale individuale, comprendendone il processo di espressione, acquisendo nuova consapevolezza di ciò che la ostacola
- Osservare il proprio processo decisionale che si realizza attraverso l'interdipendenza di tre fattori, consapevolezza, scelta dell'esperienza e fiducia.
- Attivare un percorso di "Mobilità" per evolvere se stessi sviluppando un mindset dinamico
- Gestire lo stress e raggiungere uno stato di benessere facendo leva su strumenti che migliorano la capacità individuale di rimanere nello stato di "flusso"

**Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano:**

- Rafforzare sé stessi per affrontare con consapevolezza e responsabilità le sfide professionali e personali in un contesto incerto e in rapido cambiamento
- Avviare un percorso di cambiamento coerente con il proprio essere più profondo
- Coltivare una relazione sana e consapevole con sé stesso/a

**Programma del corso e metodologia**

Ogni modulo sarà caratterizzato da attività esperienziali. Tra un modulo e l'altro verrà rilasciato materiale aggiuntivo per approfondire gli argomenti trattati e verrà lanciata una "challenge" che consentirà ai partecipanti di allenare quanto appreso in aula (virtuale o in presenza).

INTRODUZIONE E ORIGINI	Storia di Inner Game Lo strumento S.T.O.P Come il nostro cervello processa le decisioni
LE VOCI: SELF 1 E SELF 2	Come prendere decisioni assertive Identificare il nostro Sé auto-critico Come accrescere il nostro potenziale interiore
FOCUS E VARIABILI CRITICHE	Concentrazione rilassata Osservare le variabili critiche Processi decisionali di un team
GIOCO INTERIORE NEL LAVORO: MODELLO PLE	Conversazioni relazionali e culturali Coinvolgimento nel lavoro (engagement) Performance, Apprendimento e Divertimento
HIGH-PERFORMANCE: MODELLO ACT	La Formula della massima performance Come vedi gli altri Consapevolezza, Scelta e Fiducia
CREARE MOBILITA' E SCOPO	Come raggiungere la Mobilità Praticare la consapevolezza Definire i risultati desiderati

**Attestato di Partecipazione**

Coloro che parteciperanno a tutti i moduli e attività proposte riceveranno un attestato di partecipazione rilasciato da The Inner Game Institute LLC USA.

The Inner Game® Methodology è un percorso creato da Tim Gallwey ed erogato esclusivamente dai facilitatori certificati e autorizzati da The Inner Game Institute by Tim Gallwey LLC

## Costi

- Tariffa standard € 480,00 + IVA
- Tariffa early bird € 400,00 + IVA (entro il 13 febbraio 2023)
- Tariffa per gruppi (3 +) € 350,00 + IVA (entro il 13 febbraio 2023)

## Info e Iscrizioni

Per maggiori informazioni e/o iscrizione al programma inviare una mail a:

[amministrazione@flowcoachingschool.com](mailto:amministrazione@flowcoachingschool.com)

L'iscrizione sarà completata una volta effettuato il pagamento, i cui dettagli saranno comunicati via mail.

## Facilitatrici:

### **SONJA CARAMAGNO**

Laureata in Economia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, oggi è Professional Certified Coach (PCC) ICF, Certificata Hogan Assessment System®, Professional Certified mBIT Coach, specializzata in HRV (Hearth Rate Variability) e in PNEI – Neuroscienze.

Appassionata del coaching e delle tematiche di sviluppo personale, lavora sia in ambito aziendale che universitario, con individui e con team. Il focus del suo impegno professionale è lo sport, accompagnando atleti dilettanti e professionisti in diverse discipline.

Ha un approccio sistemico alla persona, prima che all'atleta o al professionista.

A scuola provano ad insegnarci qualcosa, per poi valutarci attraverso test e esami, ma è la vita la più grande insegnante, perché ogni giorno ci offre "test" ed esami, che possiamo cogliere o come minacce o come opportunità per misurare l'evoluzione del nostro stato interiore. Siamo noi gli unici responsabili per coglierne la ricchezza di quei test e quegli esami che la vita ci offre per la nostra evoluzione e crescita.

### **MONICA PALIAGA:**

Laureata in Psicologia del Lavoro presso l'Università Alma Mater Studiorum di Bologna con Master in Neuroscienze Cognitive, oggi è Professional Certified Coach (PCC) ICF, Certified Facilitator Inner Game Methodology, EQ Assessor Certification Six Seconds, Professional Certified mBit Coach, Specializzata in HRV (Hearth Rate Variability)

Il mio lavoro, la mia passione, è quella di stimolare gli individui, gli sportivi e le aziende a sviluppare le loro abilità, a realizzare i loro progetti, a raggiungere i loro obiettivi e migliorare le modalità relazionali e lavorative in team con grande consapevolezza.

Ho la profonda convinzione che la nostra vita debba essere vissuta come il migliore dei nostri viaggi, da affrontare con curiosità, passione e una buona dose di ironia.

<https://theinnergameinstitute.com/global-team/>