



PSICO HEALTH COACH

FURLAN DOTT. AMADEO

I CORSI KEY



“THE KEY TO YOUR PHYSICAL AND MENTAL WELLNESS”

TRE INCONTRI PER IMPARARE A MODELLARE LA CHIAVE DEL TUO BENESSERE FISICO E MENTALE

Programma corso in 10 serate da 2 ore ciascuna:

“L’atteggiamento ottimistico per vivere meglio”

“Trovare la felicità” è una di quelle frasi digitate sui motori di ricerca, in rapida crescita. La gente ha sempre questo giustificato bisogno di conoscere metodi per diventare felici.

Che cos’è la felicità? Come la si cerca? E soprattutto come la si trova?

Come tutte le persone di questo mondo anch’io ho i miei alti e bassi, però grazie alla conoscenza della mia personalità, del mio “IO” profondo ho saputo ristrutturare situazioni che per molti sarebbero state impossibili da superare.

L’obiettivo di questi dieci incontri è dare a tutte le persone strumenti pratici e qualche semplice trucco su come fare a trovare la felicità e la pace interiore e renderla duratura nella vita quotidiana, rendendo, la nostra psiche e il nostro corpo sano.

Gli argomenti che tratteremo sono pratici efficaci ed efficienti, che una volta applicati vi sorprenderanno per gli effetti positivi che avrete a livello di atteggiamento, comportamento, azioni e risultati finali. Strumenti che passano attraverso:

- Impara a perdonare e ristrutturare gli avvenimenti che creano stress emotivo e disagio alla salute
- Guarda ogni sfida non come una battaglia da intraprendere, ma come un’opportunità di crescita interiore e spirituale.
- Trovare il tempo per esprimi gratitudine per quello che già abbiamo e per quello che avremo nel prossimo futuro
- Coltiva l’ottimismo per il presente e riprogrammare il software mentale per implementare la nostra capacità di raggiungere i tuoi obiettivi nella vita.
- Apri la tua mente ai nuovi insegnamenti, per ristrutturare gli eventi del passato per trasformarli in strumenti per avviare il processo di successo.
- Imparare a coltivare le “piccole cose della vita” per allenare la mente allontanandola dai pensieri negativi.

Argomenti delle serate:

1. Il linguaggio della guarigione:

- a. Il nostro corpo è come un dispositivo che capta e trasmette vibrazioni: 60 miliardi di cellule comunicano continuamente tra loro e con il mondo esterno. Proprio in virtù della costante trasmissione e ricezione di informazioni che attraversano l'organismo, esso può ammalarsi, ma allo stesso tempo può essere curato. Il corpo diventa così, attraverso il linguaggio d’organo, un palcoscenico sul quale viene rappresentata un’opera che nessuno vorrebbe vedere, di cui forse neppure si vorrebbe ammettere l’esistenza. La guarigione psicosomatica sta nella comprensione dell’espressione simbolica del sintomo. Se non c’è comprensione di ciò che l’organo malato cela e svela, la guarigione rimane parziale anche quando tale organo viene sanato. Ogni linguaggio d’organo segnala un disagio esistenziale che deve essere

riportato alla coscienza. Guarire significa cogliere le informazioni contenute nei simboli della malattia. Che non funziona nel nostro corpo dobbiamo tornare dentro di noi. Solo all'interno di questo itinerario di consapevolezza si compie la guarigione.

2. Volto e corpo l'epicentro delle nostre disarmonie:

- a. Il volto e la struttura del nostro corpo riflettono la nostra natura, il nostro carattere, rappresentano la cartina al tornasole dei nostri dolori e del copione di vita che abbiamo recitato. Ma per comprenderne il linguaggio, più che uno studio analitico dei tratti, serve una percezione "allargata" di sé stessi. Bisogna indagare e sapersi chiedere cosa c'è dietro a quei lineamenti o in quell'espressione, quali sono la sensazione/emozione che l'hanno costruita.

3. Alla scoperta della nostra identità:

- a. Quante volte abbiamo sentito o detto la frase: "E' un gran chiacchierone, socievole, alla mano, ama accentrare l'attenzione su di sé e sa essere il trascinatore della serata, con lui bisogna avere pazienza perché è un tipo permaloso e s'incollerisce facilmente....., lui è un tipo strano e riflessivo, ma per fortuna riesce a essere auto-ironico e a farsi voler bene, lei invece è una sognatrice, timida e riservata, ama fantasticare su una piccola nuvola rosa. Cerca di evitare le situazioni pubbliche perché la fanno sentire in imbarazzo, predilige rapporti stretti con poche persone con cui condivide i suoi interessi e i suoi ideali." Leggendo queste descrizioni ti sarai probabilmente chiesto cosa pensa di te la gente, gli amici, i colleghi di lavoro. Ma come nasce un carattere? Quali sono le emozioni che elaborano nel tempo la nostra identità? Ci sono metodi e modalità per rendere migliore il nostro carattere e ottenere performance lavorative, relazionali e affettive migliori?

4. Colori, personalità e comunicazione:

- a. C'è un nesso tra i colori che ti piacciono e la tua personalità. Faber Birren già agli inizi del '900 fece degli studi proprio per dimostrare come i colori abbiano poi un nesso psicologico e comportamentale sugli individui e sull'ambiente dove viviamo e lavoriamo. Questo determina, in molti casi, l'impronta caratteriale dell'individuo e di come interpreta la vita, le emozioni e di come reagisce agli eventi.

5. Meridiani ed emozioni: come riequilibrarli

- a. Tutti noi siamo fatti di energia che scorre nel nostro corpo attraverso i meridiani energetici. Questa energia nutre il nostro sistema energetico psico-fisico. In Medicina Tradizionale Cinese le emozioni sono considerate la principale causa di malattia interna. Quando siamo esposti ad uno stress prolungato dovuto alle emozioni di rabbia, dolore e paura, frustrazione si possono verificare delle lesioni anche gravi nei nostri organi, confermando l'idea che l'equilibrio delle emozioni è la chiave per godere di una salute ottimale. Vieni a scoprire come riequilibrare il tuo corpo, vieni ad imparare tecniche naturali per ritrovare la gioia del sorriso!

6. I conflitti interiori che logorano mente e corpo:

- a. Il conflitto interpersonale è un evento relazionale caratterizzato dalla divergenza di interessi, obiettivi, convinzioni, tra due o più persone, detti "attori". Il conflitto è come a un elemento perturbatore esterno che irrompe all'interno di una situazione relazionale rompendo gli equilibri preesistenti e creando tensione.

7. Come risolvere i conflitti interiori: il linguaggio della mente, il linguaggio dell'intelligenza

- a. I conflitti scatenano emozioni forti, ma anche sentimenti di delusione e malessere. Quando un conflitto o un litigio viene gestito in maniera poco sana, può portare al risentimento e a rotture irreparabili. Tuttavia, quando viene gestito nel giusto modo, aumentano la comprensione e la fiducia e i legami si rafforzano. Per affrontare nel modo giusto un conflitto, è fondamentale riconoscere i propri sentimenti e le proprie emozioni in modo da capire

anche le proprie necessità. Se una persona non conosce i suoi sentimenti e quello che le sta accadendo, è molto difficile comunicare con gli altri e risolvere il conflitto.

8. La biologia dell'anima:

- a. La malattia è un'espressione dell'anima, un modo di rivelare in maniera metaforica un vissuto emozionale distorto che ha portato alla malattia stessa. Per guarire da qualsiasi patologia non sempre servono i farmaci. Basta parlare, sentire, sorridere, fare una corretta anamnesi emozionale, imparare a sostituire il dialogo interiore, identificare i blocchi emozionali che sono stati seminati nella fase di impronta e modellamento, riconoscerli e trasformarli in risorse per psiche, corpo e spirito.

9. La biologia dello stress:

- a. Il nostro corpo è una macchina spettacolare che **svolge milioni di processi contemporaneamente**, senza che noi pensiamo o comandiamo che questi avvengano. La pupilla del nostro occhio si espande o si contrae a seconda dell'intensità della luce nell'ambiente, il nostro cuore batte con un ritmo che si adatta alle richieste di sangue da parte degli organi, l'intestino e il nostro stomaco si muovono per far avanzare il cibo, gli ormoni vengono secreti quando ne abbiamo bisogno, e intanto milioni di reazioni chimiche hanno luogo senza che noi abbiamo un ruolo attivo in questi processi. Attraverso milioni di anni di evoluzione il corpo umano si è adattato e **geneticamente programmato per reagire in una certa maniera a seconda delle circostanze**. Relativi programmi genetici vengono attivati in condizioni che minacciano la nostra sopravvivenza. Alcuni **meccanismi automatici** si attivano per aiutarci ad aumentare le nostre probabilità di sopravvivenza in una situazione difficile. Questa serie di reazioni ormonali e chimiche che avviene nel corpo è chiamata **stress**. Se voi avere maggiori conoscenze vieni alla nostra serata corso.

10. La lateralità del corpo umano:

- a. Nessuno di noi ha un volto e un corpo perfettamente simmetrico. Vieni a scoprire il tuo vero lato dominante, ti stupirai di vedere il tuo doppio: il lato più femminile e quello più maschile. Potrai scoprire cosa trasmette un volto al tuo occhio destro e al tuo occhio sinistro, potrai riconoscere «l'atmosfera emotiva» emanata da uno, che potrà essere molto diversa da quella emanata dall'altra. Non mancare a questa conferenza per sapere da quale parte si trova il tuo lato solare e quello lunare.

Il costo a serata corso è di 30,00€ a persona. È obbligatoria la prenotazione, al termine del percorso di 8 incontri verrà rilasciato l'attestato di partecipazione da parte della Northwestern University of New York.

Amadeo Furlan

“Non può esserci un vero successo se manca la passione”



Il dott. Amadeo Furlan PhD in Psychology, attualmente è membro del Senato Accademico e Professor presso la University of Northwest USA, dove insegna al corso di Laurea in Osteopatia, e al corso di Laurea in Psicologia.

Dopo la laurea ed una brillante carriera all'interno di prestigiose multinazionali della ricerca medica, dell'industria e del commercio ha approfondito le sue conoscenze in materia di organizzazione e formazione manageriale in SDA Bocconi sui temi del Marketing e della Gestione delle Risorse Umane. Ha continuato il suo percorso studiando con i più grandi formatori a livello internazionale come John Grinder, Richard Bandler, Michael Hall, Jack Welch, Paul Watzlawick, Kenneth Blanchard, Steven

Covey.

Dopo il Master di I° e II livello in PNL (Programmazione Neuro linguistica) e il Master in NHR (Neurohypnotic Repatterning) ha approfondito come le dinamiche emozionali influenzano il nostro comportamento, il nostro stile alimentare e di conseguenza il nostro stile di vita. Da più di vent'anni studia il legame tra psiche e malattie e come gli stati emozionali alterati possano influire sulla salute delle persone. Nuovi indagini molto sofisticate, nel campo dell'epigenetica, la fisica quantistica, la neurologia, sembrano oggi dare prova dello stretto legame tra il vissuto delle persone, le sue emozioni e l'avvento di patologie.

Ideatore della metodica P.H.C. (Psico Heath Coaching), che ha come obiettivo quello di indagare i pensieri, le credenze, le emozioni e il contesto relazionale di ciascuna persona e come queste influiscano nell'insorgenza di patologie più o meno gravi. L'obiettivo della metodica P.H.C. è di fornire un valido supporto alla scienza medica, al fine di potenziare lo stato emotivo e psichico del paziente. In tal modo si rende più consapevole il paziente del potere dei meccanismi naturali di guarigione del nostro corpo e di avere una vita complessivamente sana. La metodica rappresenta un supporto ai trattamenti medici, senza mai promettere soluzioni miracolose e negare la necessità delle terapie tradizionali della scienza medica.

In qualità di trainer è riconosciuto esperto in comunicazione persuasiva, tecniche di negoziazione (ha messo a punto un'efficace tecnica di vendita chiamata: **“R.I.D.: Ricercare - Imitare- Dirigere”**), modelli innovativi di leadership (**Four D Model: Drive, Develop, Decide, Deliver**), gestione e valorizzazione delle risorse umane (**AF Assessment**), sviluppo delle organizzazioni e del top management aziendale e sullo sviluppo di modelli di marketing territoriale e di time management (**AF Time Control Model**).

Ha svolto attività di direzione manageriale, di consulenza e formazione presso:

Adecco S.p.a., Adecco formazione, Audison, Auriol, Associazione Medici Dentisti, Associazione Odontoiatri, Axa gruppo assicurativo, Azimut SIM, Banca Intesa, Banca del Fucino, Botter Vini S.p.a., Cardiff S.p.a., Claris Vita Gruppo Veneto Banca, Consorzio Europeo Cooperative dei servizi, De Agostini diffusione libri, DIAGEO Italia, E.N.A.V. S.p.a., Ferrari, Ferrovie dello Stato, FIAT Sava S.p.a., FIAT Fpt S.p.a., Finanziaria Internazionale S.p.a., Fischer Italia, IPER supermercati, Leroy Merlin, Karmak S.p.a., Kerastase Italia, Gruppo E.N.E.L, Maserati, Mediacom Italy S.p.a., Mercedes Benz, Microsoft S.p.a., Multiprogress S.p.a., Monte dei Paschi di Siena, Nautica, O.B.I. ITALIA, Prysmian S.p.a., Philip Morris, Q8 Italia S.p.a., RAS Assicurazioni, S.D.A. corriere espresso S.p.a., PAM, Tecnocasa S.p.a., TIM, Valentino fashion, Vodafone, Warner Bross Italia S.p.a.

Ha recentemente scritto: **“Vivere in tutte le sue stagioni”**, libro il cui ricavato verrà devoluto per la rinascita delle strutture commerciali di Amatrice.