



GROWBP S.r.l.
BUSINESS POTENTIAL

Via Civitavecchia, 1 • 00198 Roma • +39 06 60661295
Via Savona, 97 • 20144 Milano • +39 02 36707059

Web: www.growbp.it • Email: organizzazione@growbp.it

NOT4FUN TRAINING

COS'È

Un percorso di **3 giornate 1+2** che ti consentirà di conoscere e approfondire le tecniche di yoga della risata e soprattutto le possibili applicazioni nel coaching e nella formazione.

Not4fun è una straordinaria esperienza di sviluppo personale, che consente di arricchire il proprio bagaglio professionale con elementi utilizzabili in tutti i contesti dove si parli di benessere, emozioni positive, stress, intelligenza emotiva come pure di team building, integrazione, cooperazione e abbattimento barriere.

COSA FAREMO

Lavoreremo su due fronti

- quello **personale** andando ad individuare cosa ci trattiene dal ridere liberamente e senza motivo, e avrà modo di lavorare proprio utilizzando lo yoga della risata per sgretolare barriere in maniera divertente grazie ad esercizi mirati e riproducibili. Imparerai anche come gestire autonomamente il tuo stato mentale ed emozionale grazie alle tecniche dell' ancoraggio con lo yoga della risata.
- quello **professionale** ovvero l'applicabilità dello strumento nel coaching e nella formazione: alla fine delle due giornate ciascun partecipante uscirà con il proprio progetto di integrazione delle pratiche di yoga della risata nella propria attività.

COME LE UTILIZZERAI

- Aiutare i clienti a trovare il modo di auto-generare degli stati emotivi positivi
- Sviluppare consapevolezza del potere del sorriso e dell'impatto benefico sugli altri
- Fornire uno strumento per stimolare lo sviluppo dell' empatia
- Supportare il cliente ad attivare risposte creative ed uscire dalla propria comfort zone
- Promuovere stati mentali di benessere disinnescando i circuiti dello stress
- Accompagnare i clienti nel percorrere il loro dialogo interiore e cosa fare per trasformare le emozioni da esso derivate.

Nella formazione è straordinario non solo come ice-braker e/o per aumentare la capacità di attenzione durante i programmi formativi, ma soprattutto come strumento per veicolare tutti i temi inerenti al benessere, alla gestione dello stress e dell'intelligenza emotiva. **Nelle sessioni in azienda** favorisce la socializzazione, la cooperazione, la capacità di risolvere conflitti, l'integrazione delle diversity superando limiti e i pregiudizi.

COSA OTTERRAI

Frequentando la prima giornata:

- Basic Learning Course Certificate (questo certificato attesta la partecipazione ma non autorizza a diffondere pubblicamente le tecniche del Dr.Kataria)
- Guida alla Felicità
- Crediti ICF

Frequentando le tre giornate, verranno aggiunti:

- Certificazione Internazionale "Laughter Yoga Leader" affiliato alla Laughter Yoga University e che ti consentirà di utilizzare le tecniche impartite dal Dr.Kataria
- Sei mesi di accesso gratuito a Pro-zone, l'area dedicata ai professionisti dello Yoga della Risata nel sito ufficiale della Laughter Yoga University www.laughteryoga.org
- Tutti i materiali del Leader di Yoga della Risata (Manuale Leader + Loghi + altri materiali utili)
- Tutto l'occorrente per l'attivazione del "Basic Learning Course", un seminario di 1 giornata per diffondere lo Yoga della Risata
- Crediti ICF

ISCRIZIONI

Ciascun corso non comprenderà più di 15 partecipanti.

Vuoi saperne di più?

Vai sul sito www.growbp.it alla voce Contattaci oppure invia una mail a organizzazione@growbp.it inserendo nell'oggetto: NOT4FUN