



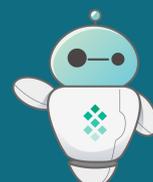
# Programma 3<sup>a</sup> tappa

**“CAMBIAMENTO COME  
SINONIMO DI MIGLIORAMENTO  
ED EVOLUZIONE.  
SCOPRIAMO COME.”**

---

**18 • 19 APRILE 2024**

**Spazio IspirAzioni,  
Ammezzato pad. 25-26,  
BolognaFiere**





Coach

DR. FILIPPO ONGARO  
DR. LUCA MAZZUCHELLI



# GIORNO 1 • GIOVEDÌ 18 APRILE

9.15 - 10.00

Registrazione ospiti e Welcome Coffee

10.00 - 13.00

Dalla storia personale a chi siamo oggi:

- il cammino non lineare che porta al raggiungimento dei propri obiettivi
- cogliere le occasioni o crearle?
- essere all'altezza della propria fortuna
- errori e fallimenti e il loro ruolo nel raggiungimento dei propri obiettivi
- esperienze personali come mezzo per conoscersi più a fondo

13.00 - 14.30

*Pausa*

14.30 - 16.30

L'identità personale come motore del cambiamento

- quando attecchiscono davvero le abitudini?
- ruoli e identità
- conoscere sé stessi
- costruire sé stessi

16.30 - 17.00

*Coffee Break*



*Coach*

**DR. FILIPPO ONGARO**  
**DR. LUCA MAZZUCHELLI**



**17.00 - 18.00**

### **Identificare le proprie paure**

- chiamare per nome le paure per imparare ad affrontarle
- le tecniche per superare la paura

**18.00 - 19.00**

### **Sviluppare il proprio coraggio**

- il coraggio non come assenza di paura ma come azione nonostante la paura
- il coraggio come conseguenza di un allenamento
- il coraggio come ingrediente chiave per fare emergere la propria unicità

**19.00 - 19.30**

### **Esercitazioni pratiche e strumenti operativi, interazioni e team building**



*Coach*

**DR. FILIPPO ONGARO**  
**DR. LUCA MAZZUCHELLI**



# GIORNO 2 • VENERDÌ 19 APRILE

**9.00 - 10.00**

**Scoprire i propri limiti tramite il fallimento**

- mettere sotto stress il sistema per testarlo
- se non fallisci non sai dove stanno i tuoi limiti

**10.00 - 11.00**

**Il cambiamento**

- comfort zone o sabbie mobili?

**11.00 - 11.30**

*Coffee Break*

**11.30 - 12.30**

**Come superare le resistenze al cambiamento**

- le resistenze al cambiamento come paure
- le resistenze al cambiamento come incomprensione del rischio di restare fermi
- superare le resistenze al cambiamento con la tecnica 1%

**12.30 - 13.00**

**Esercitazioni pratiche e strumenti operativi, interazioni e team building**