

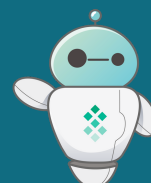


Programma 3^a tappa

**“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