Workshop. A cura di Roberto Farris, trainer e life coach, dal 23 al 25 Maggio 2008 a Muravera

Benessere mentale ed emozionale

Chi è Roberto Farris?
Sono nato a Milano l'11 Luglio 1964. Ho una laurea in Economia e Commercio. Mi occupo di crescita personale da oltre 10 anni. Tra i vari studi ho partecipato ad un Pratictioner e un Master in PNL (Programmazione Neuro Linguistica) ed ho frequentato innumerevoli corsi sulla psicologia del miglioramento e sulla gestione delle emozioni con i principali protagonisti nel campo della formazione. Fra i tanti trainers di fama internazionale con cui ho collaborato voglio citare soprattutto Roy Martina, Max Damioli e Roberto Re. In particolare sono grato a Roberto per l'esempio che mi ha dato in questi anni come professionista e come uomo.

Cosa è un life coach?
E' un professionista della crescita personale che va oltre la definizione di formatore o motivatore. E' un "allenatore" che aiuta le persone ad ottimizzare le proprie risorse fisiche, mentali ed emozionali per realizzare i propri obiettivi personali e professionali. Non sono un "guru", non sono io a cambiare la loro vita. Sono loro i protagonisti della propria crescita e del loro successo. La mia "mission" personale è quella di aggiungere valore alla vita degli altri,aiutarli ad esprimere al massimo le loro potenzialita'. Ho iniziato allenando le singole persone nella finanza, nello spettacolo e nello sport, poi sono passato anche ai seminari di gruppo.

Per te il successo è sinonimo di felicità?
C'è una grande differenza tra ottenere un obiettivo ed essere davvero realizzati come persona. Per me il senso della vita non sta in quello che si raggiunge (fama, ricchezza, potere ecc.) ma nel significato che gli attribuiamo. Perché se raggiungere un obiettivo significa vivere con un alto stress, non credo che ne valga sempre la pena. Fondamentale è fare quello che a noi piace stando bene con noi stessi, essere felici mentre si raggiungono i propri traguardi. Insomma il vero successo è godersi il "viaggio", è la persona che diventiamo durante il percorso. I risultati sono una conseguenza di questo atteggiamento mentale.

A chi si rivolgono i tuoi seminari?
Tra i miei "clienti" ci sono imprenditori, managers, sportivi, professionisti, personaggi dello spettacolo ma anche impiegati e studenti. Insomma chiunque voglia mettersi in gioco e ottenere il meglio da sè e dagli altri divertendosi. Infatti il mio motto è : Risultati e divertimento! Ognuno di noi ha delle grandi potenzialità che spesso non sa sfruttare appieno. Io aiuto la gente a capire cosa glielo impedisce e a superare i loro limiti e i propri standards di rendimento; a comprendere cosa e' importante per loro e a tracciare una rotta chiara per raggiungerlo. Infatti se nella vita ho uno scopo specifico,spesso sono piu' motivato e facilitato a perseguirlo.

I risultati sono garantiti?
Sono corsi di formazione,non faccio miracoli! Non e' la tecnica a cambiarti la vita,ma l'utilizzo che ne fai…
Sicuramente durante i seminari,e nello specifico in questo (" Benessere mentale ed emozionale"), si acquisiscono in maniera semplice straordinarie strategie con cui ottenere un cambiamento efficace.
Ovviamente, come nello sport, piu' ci si allena e piu' i risultati saranno eccellenti e duraturi. Occorre un po' di disciplina e di allenamento, specie all'inizio.
Dopo il seminario basta applicare quanto imparato per pochi minuti al giorno e gia' si vedranno dei miglioramenti notevoli. In seguito tutto diventa facile, in quanto si e' creata un' abitudine potenziante, ed ottenere e mantenere risultati sempre piu' importanti dipende da quanto una persona e' disposta ad amare se' stessa e gli altri,a mettersi in gioco e ad aprirsi alla novita'. Un mio grande Maestro diceva: "Ama il prossimo tuo COME Te Stesso"!

Di cosa tratta in particolare quest'ultimo seminario, "Benessere mentale ed emozionale"?
Come dice il titolo, e' un corso molto intenso e coinvolgente che aiuta a gestire al meglio le proprie emozioni e ad ottenere la giusta armonia tra mente e corpo.
Con semplici e divertenti esercizi ci si accorge di quanto e' facile potenziare enormemente la nostra salute e la nostra energia e vitalita'.
Durante questa esperienza si diventa autonomi nell'uso delle tecniche e si gettano le basi per maggiori risultati, personali e professionali,nella vita di tutti i giorni.

La particolarita' di questo seminario e' che non e' necessario "credere" all'efficacia di quello che viene insegnato…
Basta solo sperimentarlo facendo gli esercizi, e il corsista si accorgera' che funziona lo stesso!!!

Per la pubblicità Tel. 070/9931632