BENESSERE

UN INTERESSANTE CORSO PER ALLENARE MENTE ED EMOZIONI A MURAVERA DAL 15 AL 18 OTTOBRE

Vivere meglio? Rivolgiti ad un 'life coach'

Il seminario sarà tenuto dall'esperto 'trainer' Roberto Farris

"Benessere mentale ed emozionale" - Muravera - Residence 4 Mori 15-18 ottobre 2009
Per informazioni: **Roberto Farris** (3473535410 robertofarris.rf@libero.it).
Info logistiche: **Antonella Porseo** (335-5274409 - verrete richiamati)

«Un "guru"? Per favore non scherziamo». Sorride **Roberto Farris**, 'life coach', allenatore di vita, a chi gli da questo appellativo. «Il mio obiettivo - spiega Farris - è aggiungere valore alla vita degli altri, aiutarli ad esprimere al massimo le proprie potenzialità». **Ma chi è Roberto Farris, che dal 15 al 18 di ottobre terrà un corso finalizzato al benessere mentale ed emozionale al Residence 4 Mori a Muravera**? «Ho 45 anni - spiega il 'life coach' - una laurea in Economia e Commercio. Mi occupo di crescita personale da oltre dieci anni. Ho partecipato a diversi masters in 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 come Max Damioli, Roy Martina e Roberto Re. In particolare sono grato a quest'ultimo per l'esempio che mi ha dato in questi anni, come professionista e come uomo».

Farris, che cos'è un 'life coach'?

E' un professionista della crescita personale, un "allenatore" che aiuta le persone ad ottimizzare le proprie risorse fisiche, mentali per realizzare i propri obiettivi personali e professionali. Ma i veri protagonisti della propria crescita sono le persone che partecipano ai corsi. Per quanto mi riguarda, ho cominciato ad allenare persone che operano sia nel campo della finanza, che dello spettacolo e dello sport. Poi sono passato ai seminari di gruppo.

La felicità è sinonimo di successo?

C'è una grande differenza fra 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...) ma nel significato che gli attribuiamo. Perchè se raggiungere un obiettivo significa vivere con stress, non credo che ne valga la pena. E' fondamentale fare quello che ci 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 suoi seminari?

Si rivolgono a tutti, e in particolare a chiunque voglia mettersi in gioco ed ottenere il meglio di sè e dagli altri divertendosi. 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 standard di rendimento, a comprendere cosa è importante per loro e a tracciare una rotta chiara per raggiungerlo. Infatti, se nella vita ho uno scopo specifico, spesso sono più motivato e facilitato a perseguirlo.

I risultati sono garantiti?

Non si fanno miracoli, non è la tecnica a cambiare la vita ma l'utilizzo che ne si fa. Durante i seminari e nello specifico in questo ("Benessere mentale ed emozionale") si acquisiscono in maniera semplice e straordinaria strategie da cui ottenere un cambiamento efficace. Come nello sport, più ci si allena e più i risultati saranno duraturi. Occorre un pò di disciplina e di allenamento, specie all'inizio. Dopo il seminario, basta applicare quanto imparato per pochi minuti al giorno è da subito si vedranno dei miglioramenti notevoli. In seguito tutto diventa più facile, in quanto si è creata un'abitudine potenziale ad ottenere e mantenere risultati sempre più importanti, dipende da quanto una persona è disposta ad amare se stessa e gli altri, a mettersi in gioco, ad aprirsi alle novità ed a migliorarsi.

Di cosa si tratterà nel seminario?

E' un corso che aiuta a gestire le proprie emozioni, ad ottenere la giusta armonia fra corpo e mente. Con le tecniche che verranno insegnate nel seminario ci si accorge di quanto è facile potenziare la nostra salute, energia e vitalità. Credere all'efficacia del seminario? Basta solo sperimentarlo facendo gli esercizi e il corsista si accorgerà che funziona eccome...