

**CORSI 2009/2010**



## Responsabili e trainers

---



### Marina Pedimina

Psicoterapeuta CEP, membro AEP, Psicomotricista, è responsabile dell'Istituto divenire.ch; da oltre trent'anni è attiva come trainer ed organizzatrice di seminari e workshop nell'ambito della psicologia umanistica. Formata presso l'università La Salpêtrière di Parigi, e presso l'università Friburgo (CH), ha ampliato la propria formazione attraverso percorsi in terapie psicocorporee, Gestalt, massaggi, Programmazione Neuro-Linguistica e Ipnosi ericksoniana.



### Renato Perucchi

Psicologo FSP, Coach, Master Practitioner PNL, formatore e responsabile dell'Istituto divenire.ch. Laureato in psicologia all'università di Ginevra, da più di trent'anni è attivo nell'ambito della pedagogia specializzata. Da diversi anni organizza seminari e workshop. Si è formato in terapie psicocorporee, Programmazione Neuro-Linguistica (Institut Ressources - Belgio) ed Ipnosi ericksoniana (con Stephen Gilligan - California).

## Collaboratori

---



### Robert Dilts

Grande studioso della PNL fin dai suoi inizi. Allievo e collaboratore di R. Bandler e J. Grinder, R. Dilts è un grande divulgatore della PNL attraverso workshops in tutto il mondo. Il suo contributo allo sviluppo della PNL in contesti quali, educazione, salute, management, è di grande interesse. Dalle collaborazioni con M. Erickson e G. Bateson sono scaturite le idee per lo sviluppo della PNL sistemica. È autore d'innomerevoli testi fondamentali sull'argomento.



### Stephen Gilligan

Psicologo, psicoterapeuta e ipnoterapeuta californiano, allievo di M. Erickson e G. Bateson. Dalle teorie di M. Erickson ha sviluppato un suo approccio personale, "Self-relations psychotherapy", che ingloba componenti derivanti dalla terapia ericksoniana, dalla meditazione, dalle arti marziali (aikido) e dal buddismo. È autore di numerose pubblicazioni, fra le quali "The Courage to Love" che è un saggio esaustivo dei principi della "Self-Relations Psychotherapy".



### Edouard Stacke

Psicosociologo (EHESS), Psicoterapeuta, Coach, fondatore di *100 Ways* e insegnante al DESS RH Université Paris V (Parigi). Co-fondatore dell'Association Française de Psychologie Humaniste. È autore di *Coaching d'entreprise. performance et humanisme*, 2<sup>sième</sup> édition Village Mondiale (2005) e *L'Effet Booster*, Dunot (1992).



### Lorenzo Pedimina

Dopo aver conseguito il diploma di Ingegnere agronomo ed aver operato nel settore, si è riorientato nel campo della salute seguendo una formazione intensiva in Cina, relativa alla pratica della medicina cinese. Opera da anni in uno studio privato in qualità di terapeuta nel canton Berna.

## INDICE

### 2009



Crisi, transizione, trasformazione *	4
La libertà di realizzare il proprio progetto di vita *	5
Carisma e Leadership (con Robert Dilts)	6
Vivi un'esperienza rigeneratrice in Toscana	7
Ipnosi e benessere **	8
Antico massaggio zonale del piede **	9
Credenze e salute *	10
Rimotivare i Senior **	11

### 2010

Ipnosi per la crescita personale e professionale **	12
Quando la coppia funziona **	13
Liberarsi dalle catene invisibili **	14
L'arte di riuscire	15
Danza la tua vita	16
Fiducia e autostima	17
Strategie per la gestione dello stress	18
Un'isola per ritrovarsi	19
Rendi la tua comunicazione più efficace **	20
Viaggio interiore	21
Il linguaggio corporeo	22
La maschera che non maschera	23

\* Corso riproposto anche nel 2010

\*\* Corso sviluppato su più moduli

## Il Centro

divenire.ch è un centro che si occupa di offrire alle persone e alle organizzazioni gli strumenti più efficaci per realizzare i propri progetti. La nostra missione consiste nel creare e mobilitare le risorse per poi accompagnare individui e gruppi nel loro cammino verso l'eccellenza.



**POSSIBILITÀ DI CORSI PERSONALIZZATI**

**ANCHE NELLA VOSTRA AZIENDA!**



**con il supporto di:**

Intermediazioni assicurative  
Piazza Grande 28 - CP 657 6601 Locarno  
Tel 091 751 59 15 - Fax 091 751 25 65  
E-mail: fmduemila@bluewin.ch

# Crisi, transizione, trasformazione

*ogni crisi è un'opportunità*

SA / DO

## 10/11 OTTOBRE

Il termine "crisi" deriva dal greco "Krisis", che significa letteralmente "decisione". È un momento o d'instabilità (licenziamento, separazione, lutto, malattia...) durante il quale un cambiamento decisivo è imminente. Si tratta quindi di un'opportunità per passare da uno "stato presente indesiderato" ad uno "stato desiderato". In un mondo in continua e rapida evoluzione come quello attuale è di fondamentale importanza possedere gli strumenti, le risorse che ci permettano di orientare e riorientare la nostra traiettoria di vita ogni qual volta se ne presenti la necessità.



### I benefici che avrai da questo corso:

- sarai più consapevole delle tue risorse e del modo di utilizzarle
- saprai affrontare la crisi come un'opportunità e non come un problema
- avrai gli strumenti per focalizzare in modo preciso i tuoi obiettivi
- potrai finalmente diventare la persona che vuoi veramente essere

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

ALTRE DATE DEL CORSO

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

# La libertà di realizzare il proprio progetto di vita

*orientare la traiettoria*

SA / DO

## 17/18 OTTOBRE

Ogni persona aspira profondamente a trovare o costruire il proprio percorso di vita. Nel corso della vita adulta, molti si sono adeguati alla routine ed ai modelli del proprio ambiente (boulot, metro, dodo) e non trovano più il tempo per ascoltare le richieste interiori.

Spesso è necessaria una crisi, una rottura per mettere l'essenziale in primo piano. Sono consapevole dell'esistenza che sto vivendo? Sono in accordo con essa? Ho la sensazione che mi sto veramente realizzando oppure avverto una voce interiore che mi chiama a cambiare?



### Il seminario fornirà l'opportunità di:

- assumere la propria storia
- assumere la propria identità (ciò che sono diventato, ciò che coltivo, identità multiple)
- riconciliarsi con se stessi (scoprirsì, prendersi cura di sé, riunire i frammenti, coltivare la coerenza e l'unità)
- aprirsi all'altro (accogliere l'altro, assumere la differenza, implicarsi nell'incontro e la relazione)
- liberarsi dai modelli (osare essere se stessi, trovare la propria bussola)
- costruire il proprio cammino (trovare il senso, il proprio Mito personale)
- contribuire alla comunità
- realizzarsi nel quotidiano

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

ALTRE DATE DEL CORSO

**6/7 FEBBRAIO 2010**

# Carisma e Leadership

con Robert Dilts (U.S.A.)

SA / DO

**24/25 OTTOBRE**

L'arte del Leader consiste nel saper trasferire la propria visione a tutti i suoi collaboratori, per motivarli al raggiungimento degli obiettivi comuni, ottimizzando le risorse e sponsorizzando le competenze personali.

Per fare ciò il Leader deve saper affascinare le persone con il suo carisma in modo da creare la visione di un mondo al quale gli individui desiderino appartenere.



## Obiettivi del corso:

- Avere una Vision chiara del proprio progetto
- Trasferire la tua Vision ai collaboratori
- Motivare il team di lavoro
- Stimolare la crescita personale e professionale
- Delegare in modo efficace
- Sviluppare un Focus costante su risultati e obiettivi
- Creare aggregazione e coesione nel team
- Valorizzare le capacità di ogni singolo membro
- Sviluppare creatività ed innovazione

Il Workshop sarà teorico-esperienziale, con esercizi individuali e di gruppo, sotto la diretta conduzione di Robert Dilts.

**Verrà rilasciato un Certificato di partecipazione al seminario.**

### TRAINERS

Robert Dilts (Stati Uniti)

### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

privati 500 € / aziende 620 €

# Vivi un'esperienza rigeneratrice in Toscana

*tranquillo ritiro in Toscana*

SA / ME

**dal 31 OTTOBRE  
al 4 NOVEMBRE**



La maggior parte di noi conduce una vita estremamente attiva, nella quale l'attività professionale occupa una considerevole parte del nostro tempo, delle nostre energie, dei nostri interessi. Il lavoro, gli spostamenti, l'interazione con gli strumenti di comunicazione tecnologici (telefono, email, ecc.) assorbono una notevole parte delle nostre disponibilità. La vita in grossi agglomerati ci trascina a seguire il loro flusso frenetico.

Approfittate di un ritiro di pace e tranquillità, in un eremo circondato da colline decorate di alti e slanciati cipressi, vigneti e uliveti secolari, immersi in un'atmosfera profumata di alloro, salvia, origano e ginepro, per riconnettervi con la vostra energia, con il vostro cuore, la vostra anima, prendere distanza dalla vostra vita iperattiva, interrogarvi circa il senso e lo scopo della vostra vita, ascoltare la vostra voce interiore ed i vostri sogni segreti per riorientare la vostra traiettoria di vita e focalizzare in modo chiaro *che cosa veramente volete e chi veramente volete essere.*

**SEMINARIO RESIDENZIALE**

**TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

**ORARI**

Inizio sabato: 14.00

Fine mercoledì 4 novembre nel pomeriggio

**SEDE DEL CORSO**

*Il Convento, loc. Casola Lunigiana (MS)*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

## Ipnosi e benessere

*un miglior rapporto con te stesso*

SA / DO

### 14/15 NOVEMBRE

L'ipnosi ericksoniana consiste in un viaggio nelle aree più profonde del nostro essere, allo scopo di contattare le risorse che ci permettono di riprogrammare la nostra esistenza. Ciò è possibile attraverso la collaborazione fra l'inconscio creativo ed il nostro Sé cosciente, collaborazione che dà vita a quello che Stephen Gilligan chiama il "Sé Generativo". Con l'esperienza di stati di trance profonda si possono ottenere cambiamenti personali determinati, per quanto concerne la salute, l'abbandono di abitudini nocive, la guarigione di ferite emozionali, ecc.



#### I benefici che avrai da questo corso:

- imparerai le tecniche della comunicazione ipnotica
- saprai produrre un'autoipnosi per affrontare un problema di salute, un'abitudine indesiderata, un problema emozionale, ecc.
- sarai in grado di contattare il tuo sé più profondo e quello degli altri e far scaturire soluzioni nuove e creative

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 € a modulo

#### CORSO DI 2 MODULI

I° MODULO 14/15 NOVEMBRE

II° MODULO 12/13 DICEMBRE

# Antico massaggio zonale del piede

*medicina cinese*

SA / DO

**14/15 NOVEMBRE**

Appartiene ad un tipo di trattamento che veniva utilizzato intuitivamente da molte culture, fra cui quella cinese già 5000 anni or sono, per mantenere e favorire la salute e guarire da malattie.

Massaggiando le zone riflesse si mettono in moto i processi dell'energia vitale, viene attivata la circolazione sanguigna e si ottiene un effetto benefico sugli organi e sul corpo in generale.

Il massaggio zonale del piede è dunque una «farmacia casalinga». Durante il corso si possono acquisire le nozioni necessarie per poterlo praticare in casa.



## Indicazioni:

- emicrania
- alta o bassa pressione
- diversi malori organici
- mal di pancia
- problemi digestivi
- costipazione, insonnia
- disturbi mestruali e di menopausa
- prevenzione dell'ingrossamento della prostata

**POSSIBILITÀ DI TRATTAMENTO INDIVIDUALE SU RICHIESTA**

### TRAINERS

Lorenzo Pedimina

### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 € a modulo

### CORSO DI 2 MODULI

I° MODULO 14/15 NOVEMBRE

II° MODULO 20/21 MARZO 2010

## Credenze e salute

*come le nostre convinzioni influenzano la nostra vita*

SA / DO

**28/29 NOVEMBRE**

Le credenze (*convinzioni*) sono radicate negli strati profondi della nostra personalità. Traducono i giudizi e le valutazioni essenziali su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda. Le possiamo definire a pieno titolo “programmi mentali” che si realizzano in modelli di comportamento nella vita di tutti i giorni. Il seminario ci condurrà ad esplorare la struttura e le dinamiche dei nostri sistemi di credenze ed anche le tecniche e le strategie per cambiare le nostre credenze limitanti, allo scopo di facilitare il cambiamento positivo nel campo della salute. In questo contesto le credenze giocano un ruolo determinante ed i risultati positivi che si verificano con il Placebo ne sono una dimostrazione inconfutabile.



### I benefici che avrai da questo corso:

- potrai ristabilire e mantenere un'armonia fra corpo e mente
- ti libererai dalle vecchie convinzioni e condizionano la tua vita ed anche la tua salute
- saprai identificare con maggior chiarezza le tue credenze limitanti per poterle sostituire

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

ALTRE DATE DEL CORSO

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

## Rimotivare i Senior

*riprendi contatto con la tua vitalità*

SA / DO

**5/6 DICEMBRE**



Da diversi anni si parla del problema e della gestione dei Seniors (ultra cinquantenni) all'interno del mondo del lavoro. In un momento di crisi come quello attuale molti di loro vivono sentimenti di insicurezza e di precarietà. Molti manifestano gli effetti di un invecchiamento precoce, quali perdita di vitalità e diminuzione dell'efficienza personale e professionale (aumento di peso, abbassamento dell'acuità visiva ed uditiva, riduzione della memoria immediata, ecc.). La sedentarietà accelera la riduzione degli scambi sociali e dei campi d'interesse.

### Questo seminario vi permetterà di:

- fare un bilancio della vostra vitalità e della linea di vita
- imparare nuovi modi di prendere cura di voi stessi e di intrattenere tutte le vostre capacità
- rivisitare le vostre modalità di funzionamento per ottimizzarle
- condividere i percorsi e ridefinire il proprio
- aprire il campo delle possibilità superando le autolimitazioni

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 € a modulo

#### CORSO DI 2 MODULI

I° MODULO 5/6 DICEMBRE

II° MODULO 16/17 GENNAIO 2010

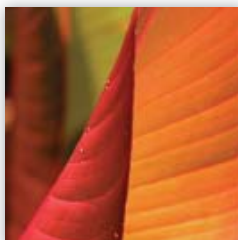
# Ipnosi per la crescita personale e professionale

*libera la tua intelligenza inconscia*

SA / DO

## 13/14 FEBBARIO

Molti degli aspetti che riguardano la crescita personale sono in stretto rapporto anche con la crescita professionale. Migliorare la propria abilità comunicativa, ad esempio, divenendo più carismatico, affascinante e convincente è certamente una conquista importante, sia dal punto di vista personale che professionale. L'utilizzo dell'ipnosi rappresenta un metodo potente per accedere più pienamente a se stessi ed attivare un processo di auto-aiuto per ricontattare le proprie risorse.



### Questo seminario vi permetterà di:

- cambiare abitudini indesiderate
- sviluppare le potenzialità
- migliorare i risultati ad ogni livello
- superare le difficoltà di comunicazione
- creare uno stato d'animo vincente di successo
- costruire confidenza, auto stima
- acquisire le tecniche della comunicazione ipnotica

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 € a modulo

#### ISCRIZIONI

Piazzetta dei Riformati, I

6600 Locarno, Svizzera

Tel +41(0) 91 751 11 20

Fax +41(0) 91 791 66 47

pedimina-perucchi@ticino.com

#### CORSO DI 3 MODULI

I° MODULO 13/14 FEBBRAIO

II° MODULO 27/28 FEBBRAIO

III° MODULO 17/18 APRILE

## Quando la coppia... funziona!

*incontrare l'altro è incontrare se stessi*

SA / DO

### 13/14 FEBBRAIO

Spesso si dice, affidandosi alla provvidenza, "la prossima volta andrà meglio". In quanti casi non è e non è stato vero? La crisi di coppia e la separazione possono essere un'ottima opportunità di crescita personale, proprio per fare in modo che "la prossima volta vada meglio".



#### Obiettivi del seminario:

- sperimentare la propria capacità e le proprie paure di amare e di essere amati
- costruire e coltivare una relazione di qualità nel rispetto di sé e dell'altro
- scoprire come comunicare efficacemente all'interno della coppia

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 € a modulo

#### CORSO DI 2 MODULI

I° MODULO 13/14 FEBBRAIO

II° MODULO 18/19 MARZO

# Liberarsi dalle catene invisibili

*costellazioni familiari*

SA / DO

**20/21 FEBBRAIO**

Non possiamo cambiare gli avvenimenti del passato ma possiamo modificare lo sguardo che abbiamo su di essi, così come l'interpretazione che ne abbiamo fatto e l'impatto emotivo che li accompagna. Questo ci permette di riappropriarci della nostra vita e di evitare di ripetere all'infinito gli stessi scenari di vita.



## **I benefici che avrai da questo corso:**

- Sarai in grado di identificare e di liberarti di problemi e conflitti che non ti appartengono ma che hai ereditato
- Potrai far luce sulle dinamiche nascoste della tua famiglia di cui mai avevi preso coscienza
- Ritroverai il tuo giusto posto all'interno della tua famiglia
- Potrai ristabilire le corrette relazioni con tutti i membri del gruppo familiare

### **TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### **ORARI**

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

### **SEDE DEL CORSO**

centro divenire - Locarno

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

350.- frs / 250 € a modulo

## **CORSO DI 2 MODULI**

I° MODULO 20/21 FEBBRAIO

II° MODULO 8/9 MAGGIO

# L'arte di riuscire

## successo e identità

SA / DO

### 6/7 MARZO

Vivere la propria vita in armonia con la propria passione è il desiderio di molte persone. Lo scopo del corso è di fornire gli strumenti che permettano di mettere in atto le strategie più efficaci per raggiungere i propri obiettivi e vivere il proprio sogno.



#### Durante il corso imparerai a:

- focalizzare il tuo progetto
- sviluppare le risorse necessarie al raggiungimento dei tuoi obiettivi
- rafforzare il senso della tua identità per poter finalmente essere *chi sei*
- creare delle *credenze/risorsa* a proposito di te stesso e delle tue possibilità (cioè come cambiare le credenze limitanti in credenze motivanti)
- mappare un percorso per passare dalla Visione all'Azione
- individuare i fattori di riuscita (modellamento dei comportamenti di eccellenza)

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

ALTRE DATE DEL CORSO

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

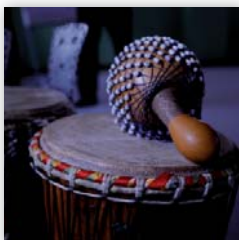
# Danza la tua vita

## percussioni africane

VE / SA / DO

**12/13/14 MARZO**

Fin dall'antichità la danza ha scandito i ritmi della vita, ha accompagnato i rituali iniziatici delle varie civiltà, ha tessuto la trama della comunicazione tra l'uomo, gli spiriti e le forze della natura ed ha un ruolo culturalmente insostituibile nella trasmissione e tutela delle tradizioni. Per queste ragioni in Africa il danzatore è anche maestro, depositario della storia, celebrante, medium spirituale, guaritore e narratore. Attraverso i movimenti ondulatori, le vibrazioni, il ritmo delle percussioni della danza africana, potrete contattare la vostra mente somatica, per apprezzarne tutta la creatività, la forza e la generatività. Durante il seminario si alterneranno momenti di danza africana, con percussioni africane dal vivo, a spazi d'integrazione psicocorporea.



### I benefici che avrai da questo corso:

- una maggior consapevolezza dei tuoi blocchi e delle tue tensioni, per poter rendere il tuo corpo più elastico, equilibrato ed allineato
- libererai la creatività nascosta nel profondo della tua mente inconscia
- sperimenterai una capacità di presenza intensa (*qui e ora*) che ti conletterà con il tuo essere più profondo (*identità*)

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi,  
Nago e Sidy Koité (Senegal)

#### ORARI

Ve: 18.00 - 21.00 / Sa: 9.00 - 18.00  
Do: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

550.- frs / 370 €

# Fiducia e autostima

*amati e vivi meglio*

SA / DO

**20/21 MARZO**

La fiducia che ho di me stesso dipende strettamente dall'autostima. Vale la stessa regola che applichiamo nel rapporto con gli altri; mi fido di chi stimo e non mi fido di coloro che non stimo affatto. Una persona con bassa autostima raramente è felice. Dubita di se stessa, delle sue capacità, non riesce sempre ad operare le scelte giuste, è insicura nel rapporto con l'altro. Questa situazione arrischia di contaminare molti aspetti della quotidianità, come la vita professionale, le relazioni affettive, la vita familiare.



## In questo corso imparerai a:

- capire come si potenzia l'autostima
- capire come influenza la vita sentimentale, sociale, professionale
- scoprire soluzioni concrete per vivere in armonia con te stesso e con gli altri

### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.0 - 17.00

### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

ALTRE DATE DEL CORSO

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

# Strategie per la gestione dello stress

*fai dello stress il tuo alleato*

SA / DO

**24/25 APRILE**

Lo stress è inteso come una “sindrome di adattamento” a qualsiasi evento perturbatore dell’equilibrio di un organismo.

L’adattamento può assumere vari aspetti, a dipendenza della reazione emotiva e comportamentale che ne segue. Di fronte ad una

stessa situazione in generale si ottengono risposte diverse. La capacità di gestire lo stress dipende quindi dal bagaglio di possibilità di risposte di cui disponiamo. Impariamo dunque a mettere in atto strategie efficaci per il controllo dello stress.



## **Questo seminario vi permetterà di:**

- scoprire le reazioni del vostro corpo in situazioni di stress
- far capo alle vostre risorse mentali, emozionali e somatiche per gestire lo stress
- individuare i segnali premonitori per evitare le situazioni di stress
- aumentare il ventaglio di risposte possibili alle situazioni di stress

### **TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### **ORARI**

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

### **SEDE DEL CORSO**

centro divenire - Locarno

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

350.- frs / 250 € a modulo

**ALTRE DATE DEL CORSO**

**[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)**

## Un'isola per ritrovarsi

*un viaggio verso la nostra isola interiore*

VE (sera) / SA / DO

**30 APRILE / 1-2 MAGGIO**

Nel silenzio, la semplicità, la bellezza e la pace della piccola isola di Brissago, detta anche *Isolino* o *Isola dei Conigli*, ricoperta da vegetazione spontanea e storicamente luogo di ritiro spirituale e di meditazione vi proponiamo un momento d'incontro con la parte più profonda di voi stessi.



### **Durante il seminario (residenziale) si alterneranno:**

- momenti di meditazione
- lavoro psicocorporeo
- voce, movimento e respirazione
- tecniche di centratura e di apertura al campo generativo
- spazi di condivisione

### **I benefici che avrai da questo corso:**

- la capacità di rimanere centrato e in uno stato risorsa anche in situazioni difficili e conflittuali
- una miglior gestione dei momenti di stress
- la possibilità di praticare il silenzio interiore come opportunità per l'ascolto di te stesso e degli altri
- una migliore abilità comunicativa
- una più efficace e generativa comunicazione fra la mente coscia e quella inconscia
- benessere psicofisico
- maggior presenza e consapevolezza

## SEMINARIO RESIDENZIALE

### **TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### **ORARI**

saranno comunicati in seguito

### **SEDE DEL CORSO**

Isola dei Conigli (Brissago - CH)

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

585.- frs / 400 € - compreso (vitto, alloggio, seminario, trasporti)

# Rendi la tua comunicazione più efficace

*trasmettere, convincere, influenzare*

SA / DO

## 8/9 MAGGIO

Comunicare efficacemente significa comunicare in modo adeguato alle caratteristiche dell'interlocutore. Attraverso gli straordinari strumenti della PNL e dell'ipnosi ericksoniana riuscirai a creare quel *rapporto* con l'altro che ti permetterà di utilizzare ai massimi livelli le tue capacità di comunicare.



### I benefici che avrai da questo corso:

- potenzierai le tue abilità di relazione e di comunicazione
- svilupperai capacità persuasive straordinarie
- affinerai le tue capacità di ascolto e di utilizzo de linguaggio verbale e non-verbale

#### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### ORARI

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### SEDE DEL CORSO

centro divenire - Locarno

#### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

350.- frs / 250 €

#### CORSO DI 2 MODULI

I° MODULO 8/9 MAGGIO

II° MODULO 5/6 GIUGNO

## Viaggio interiore

*ritrovare la strada di casa*

SA / DO / LU

**dal 22 al 24 MAGGIO**

La maggior parte di noi conduce una vita estremamente attiva, nella quale l'attività professionale occupa una considerevole parte del nostro tempo, delle nostre energie, dei nostri interessi.

Il lavoro, gli spostamenti, l'interazione con gli strumenti di comunicazione tecnologici (telefono, email, ecc.) assorbono una notevole parte delle nostre disponibilità. La vita in grossi agglomerati ci trascina a seguire il loro flusso frenetico.



### **approfittate di un ritiro di pace e tranquillità, per:**

- riconnettervi con la vostra energia, con il vostro cuore, la vostra anima
- prendere distanza dalla vostra vita iperattiva
- interrogarvi circa il senso e lo scopo della vostra vita
- ascoltare la vostra voce interiore ed i vostri sogni segreti
- riorientare la vostra traiettoria di vita e focalizzare in modo chiaro *che cosa veramente volete e chi veramente volete essere.*

## SEMINARIO RESIDENZIALE

### TRAINERS

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### ORARI

Arrivo consigliato il 21 maggio  
da Sabato: 9.00 a Lunedì: 16.00

### SEDE DEL CORSO

Centro Ompio, Lago d'Orta (VB - Italia)

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

## Il linguaggio corporeo

*comunicare meglio con se stessi e gli altri*

SA / DO

**29/30 MAGGIO**

Il linguaggio corporeo assume particolare importanza nel momento in cui il corpo ci aiuta a contattare noi stessi in profondità, a percepire le nostre emozioni, a leggere quelle dell'altro e a relazionarci in modo diretto e spontaneo.

Il corpo quale luogo di espressione degli stati emotivi, delle tensioni, dei conflitti, che manifesta attraverso le sue posture le sue mimiche, i suoi gesti e la sua tonicità. Il corpo nel quale è iscritta la storia del soggetto, la sua struttura psicosomatica, i suoi meccanismi di difesa, il suo funzionamento energetico. Il corpo quindi quale manifestazione della personalità.

Il corpo, rivelando la risonanza affettiva della parola o manifestando ciò che la parola non può dire, assume il ruolo di strumento privilegiato nella comunicazione.



### **I benefici che avrai da questo corso:**

Imparando a decifrare i segnali del linguaggio corporeo e osservando il proprio prossimo per capirlo acquisirete una maggiore empatia e comprensione per le situazioni altrui e, nel contempo potrete comprendere anche meglio voi stessi, i vostri pensieri e le vostre azioni.

#### **TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

#### **ORARI**

Sabato: 9.00 - 18.00

Domenica: 9.00 - 17.00

#### **SEDE DEL CORSO**

centro divenire - Locarno

#### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

350.- frs / 250 €

# La maschera che non maschera

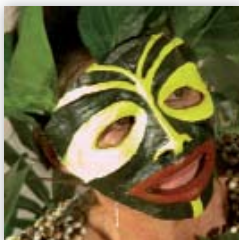
*dall'ombra alla luce*

SA / ME

**dal 19 al 23 GIUGNO**

*“Ogni uomo mente, ma dategli una maschera e sarà sincero” (Oscar Wilde).*

La maschera ci aiuta a scoprire e ad integrare tutte le parti che compongono la globalità del nostro essere. Attraverso il rituale del mascheramento è possibile contattare le risorse e le energie archetipali per alimentare il naturale desiderio di trasformazione e di cambiamento.



## **Il corso propone:**

- la costruzione della maschera di gesso (*calco*)
- la messa in scena della maschera
- uno spazio di parola per la presa di coscienza e l'integrazione dei vissuti individuali e di gruppo.

### **TRAINERS**

Marina Pedimina, Renato Perucchi

### **ORARI**

Inizio Sabato: 9.00

Termine mercoledì: 18.00

### **SEDE DEL CORSO**

centro divenire - Locarno

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

[WWW.DIVENIRE.CH](http://WWW.DIVENIRE.CH)

# A partire da ottobre 2009

- CORSI SETTIMANALI DI YOGA E CRESCITA PERSONALE
- PER ALTRI SEMINARI, SERATE E CONFERENZE CONSULTA IL NOSTRO SITO

[www.divenire.ch](http://www.divenire.ch)

## Condizioni

- I corsi residenziali (+ giorni) devono essere confermati 1 mese prima
- I corsi che si svolgono nel week-end devono essere confermati 15 gg prima
- L'iscrizione deve essere accompagnata dal versamento della quota di partecipazione



Principali aeroporti 

Malpensa - Locarno: 1 ora  
Lugano/Agno - Locarno: 40 minuti

## Informazioni e iscrizioni

Per iscrizioni a corsi e workshop consultate il nostro sito [www.divenire.ch](http://www.divenire.ch)

**divenire.ch**

Piazzetta dei Riformati, 1 - 6600 Locarno, Svizzera  
al +41(0) 91 751 11 20 / Fax +41(0) 91 791 66 47  
[pedimina-perucchi@ticino.com](mailto:pedimina-perucchi@ticino.com)