



Modulo per l'adesione ai "Sabati RME (Retargeting Mental Energy) - Ricentrare le Energie Mentali"



- Si tiene a Milano (zona Navigli), da Febbraio a Luglio, ogni 1° sabato del mese, una "Giornata di Coaching sul Ricentraggio Personale" dedicata al ricentraggio delle proprie energie mentali e corporee, la focalizzazione dei propri obiettivi, delle proprie energie, con il supporto professionale di un Formatore Senior e Counselor (Daniele Trevisani) e di un Coach Senior e Scrittore (Marco Sicari), il tutto per affrontare, ad ogni sessione, il mese entrante con la mente più pulita, e lasciare entrare in noi nuove energie.
 - Per capire lo spirito e la grande ricerca che è stata svolta e a cui accederemo, esponiamo i link a numerosi articoli aiutano a capire il RME, che benefici porta un buon esercizio di Focalizzazione (Focusing), la definizione dei propri obiettivi, fatta con costanza e non solo una-tantum. Il [Testo "Il Potenziale Umano" di Daniele Trevisani](#) è uno dei principali riferimenti per il corso ma molti altri testi dell'autore ne esplorano diversi aspetti (vedi schede seguenti).

Speciale RME (Retargeting Mental Energy: Ricentrare le Energie Mentali). Articoli di approfondimento (cliccando sui link, si apre una apposita scheda)

- [RME – Ricentrare le Energie Mentali](#)
- [L'arte di ricentrarsi attraverso gli "Step Praticabili"](#)
- [Ricentrarsi, un'arte da apprendere per stare bene e spendere bene il nostro tempo ed energie](#)
- [Ricentraggio mentale vs. sovraccarico mentale: focalizzazione sana vs. multitasking distruttivo](#)
- [I 6 passi del "Focusing" e il contatto con le proprie sensazioni interne](#)
- [Fare "Focusing" nella Crescita Personale e nello Sviluppo Risorse Umane](#)
- [Stati di Flusso: quando il tempo si ferma](#)
- [I due tipi di progresso e i due tipi di carriera](#)
- [Telomeri: ridurre lo stress, aumenta la vita](#)
- [Il coraggio di attaccare i problemi](#)
- [Gardner e le Intelligenze Multiple](#)
- [I momenti di realtà, le centratura personale e l'incontro con la verità](#)

La giornata viene condotta in modalità esperienziale, in uno spazio di ascolto e comfort, con brevi momenti didattici alternati ad esercizi di coppia e di gruppo, colloquio, fasi di focalizzazione, fasi di rilassamento guidato, fasi di lavoro esperienziale e focusing, lavoro sulle intelligenze multiple, fissazione delle priorità, e metodi derivanti dalle tecniche proprietarie sviluppate dall'autore, utili per ottenere lo scopo del seminario

Sede degli incontri. Milano (zona Navigli, Via Ascanio Sforza 3). Posti limitati.

Orario h. 10-18. Abbigliamento: comodo/sportivo/casual. Portare tappetino per alcuni esercizi di Focusing che si svolgono a terra. Per prenotare: La quota è di **150 €** così suddivisa - 50 € quota associativa da versare a scelta con una delle due modalità

- su Postepay cc 533 1710 4341 1004
- Con bonifico Iban IT59 P076 0105 1382 7698 4076 997

e 100€ (+ iva per titolari di partita iva) da versare il sabato del corso.

Una volta versata la quota associativa, si prega di inviare una mail di conferma presso l'indirizzo visibile di seguito (si prega di digitare manualmente) [dr.daniele.trevisani \(at\) gmail.com](mailto:dr.daniele.trevisani@gmail.com)