

Conduce **centering one to one**

Lucio Anneo Seneca ♦ Life Coach - C trainer



Quidquid inter vicina eminet magnum est illic ubi eminet; nam magnitudo non habet modum certum: comparatio illam aut tollit aut deprimit. Navis quae in flumine magna est in mari parvula est; gubernaculum quod alteri navi magnum alteri exiguum est. Tu nunc in provincia, licet contempnas ipse te, magnus es. Quid agas, quemadmodum cenes, quemadmodum dormias, quaeritur, scitur: eo tibi diligentius vivendum est. Tunc autem felicem esse te iudica cum poteris in publico vivere, cum te parietes tui tegent, non abscondent, quos plerumque circumdatos nobis iudicamus non ut

tutius vivamus, sed ut peccemus occultius. Rem dicam ex qua mores aestimes nostros: vix quemquam invenies qui possit aperto ostio vivere. Ianitores conscientia nostra, non superbia opposuit: sic vivimus ut deprendi sit subito aspici. Quid autem prodest recondere se et oculos hominum auresque vitare? Bona conscientia turbam advocat, mala etiam in solitudine anxia atque sollicita est. Si honesta sunt quae facis, omnes sciant; si turpia, quid refert neminem scire cum tu scias? O te miserum si contempnis hunc testem!

seneca@deprovidentia.it - tel.+39 06 3700370037



centering

è un progetto di
Marcella Danon e Isabella Ferlini

www.centering.it

centering one to one

percorso individuale di crescita personale



**Per diventare
protagonisti attivi
della propria vita:**

**più consapevoli, creativi,
aperti al cambiamento!**

www.centering.it

centering

- ◆ è un percorso di crescita personale giocoso ed efficace
- ◆ propone strumenti utili per mettersi in viaggio alla ricerca di sé e per ampliare orizzonti interni
- ◆ insegna a creare una rete di relazioni di qualità con le molteplici componenti della propria personalità
- ◆ indirizza verso la scoperta del proprio baricentro della coscienza, quel centro virtuale attorno al quale ruota la gestione della propria vita.



centering è basato sui valori della Psicologia Umanistica: fiducia nelle potenzialità del singolo individuo, rispetto, ascolto, visione ampia e in continua crescita dell'essere umano in dinamica interazione col mondo circostante.

L'autorealizzazione personale diventa il primo passo per mettere le proprie peculiari capacità al servizio di realtà via via più vaste che includono l'ambito familiare, lavorativo, sociale, umano e ambientale, creando le condizioni per diventare soggetti attivi e propositivi nel processo della vita.



centering nasce come metodo di lavoro da una ventennale attività nella formazione per favorire autoconoscenza, autostima e autorealizzazione nella vita privata e professionale. Dopo il successo dell'applicazione in ambiti aziendali è nata l'esigenza di creare e promuovere anche un percorso individuale: **centering one to one**.

centering one to one

La metafora della nave con i suoi diversi marinai e del capitano che ha il ruolo di coordinarli efficacemente, è alla base del **centering one to one**, “palestra di consapevolezza” che allena:

- ◆ ascolto interno
- ◆ consapevolezza dei propri punti di forza
- ◆ abilità relazionali
- ◆ volontà
- ◆ attenzione alla sfera noetica, dei valori e degli ideali

5 incontri individuali con un *C-trainer* – facilitatore del processo di crescita personale – qualificato.

Incontri di 90 minuti, a frequenza settimanale o quindicinale con momenti didattici, dialogici, esercizi, training all'autocentratura e condivisione.

la nave – Ascolto interno

i marinai – Talenti e competenze

il ponte – Qualità di relazioni

il capitano – Volontà in azione

la rotta – Progetto di vita

centering one to one è un percorso che accresce consapevolezza e autostima. Fornisce strumenti pratici:

per “assumere il comando della propria nave”,

per dirigersi verso mete decise volontariamente nel rispetto della propria identità

per contattare talenti, competenze, sogni

per applicare le proprie capacità nell'ambito della realtà personale e professionale

www.centering.it