

# Percorsi di Benessere Psicologico in barca a vela!

## Rosanna Gallo

Psicologa del lavoro specializzata in benessere organizzativo. Happy Coach certificata I.C.F. Amministratrice unica di Eu-tròpia.



## Renato Trinca

Psicologo-Psicoterapeuta, esperto in Psicologia dell'Umore e Coaching Umoreistico, comico e autore di Zelig, Skipper e Istruttore nazionale Vela UISPi..

## SVELARSI, autoconsapevolezza ed espressione di sé

Che cos'è il "benessere psicologico"?

E' la condizione di stare/sentirsi bene anche in contesti meno favorevoli.

Molti autori si sono occupati dell'argomento e noi proveremo ad applicare teorie e modelli in un contesto incerto come quello della barca a vela.

Ricordiamo che l'OMS ha dichiarato che la malattia più costosa a livello produttivo è la Depressione, soprattutto in quelle forme leggere non diagnosticate, ma che sotterrano la creatività, le energie, l'immaginazione, ecc., tutti ingredienti assolutamente necessari per confrontarsi in modo lucido e sereno con la vita e le prove a cui ci sottopone.

La barca a vela non è altro che il migliore simulatore della nostra esistenza: infatti, in pochi metri entrano in gioco tutte le variabili, soprattutto inattese, che incontriamo nella nostra vita, in qualsiasi ambito. La cosa meravigliosa è che vengono concentrate in poco tempo e in poco spazio e non esiste palestra migliore che stimoli il meglio e il peggio di noi; cioè la conoscenza del principale strumento (noi stessi, appunto) che poi applichiamo nella vita di tutti i giorni.

Con la professionalità e l'attenzione alle persone che abbiamo, da psicologi, vi proporremo stimoli per ottenere il massimo del cambiamento voluto.

Per info e dettagli sulle nostre proposte rivolgersi a

Rosanna, email: [happycoaching.gallo@gmail.com](mailto:happycoaching.gallo@gmail.com); tel. 3482218398

Renato, email: [rt@renatotrinca.it](mailto:rt@renatotrinca.it); tel.3381217368