

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 UISP.

RIGIDITA' e FLESSIBILITA'

Crediamo che la Resilienza trovi il terreno adatto per implementarsi in un ambiente come è quello della barca a vela, specialmente se accuratamente preparata allo scopo.

Riuscire a gestire le situazioni inattese, mantenendo un sano equilibrio, è il trucco per il vero benessere psicologico, soprattutto per allenarsi ad ambienti generalmente stressanti, quale può essere quello aziendale.

Il raggiungimento del benessere psicologico - allenato in un ambiente con spazi limitati, dove la prossemica è messa a dura prova - comporta un'interazione positiva reciproca, che favorisce le relazioni collaborative e quindi la produttività.

La barca a vela è un grande stimolatore dell'immenso gioco di variabili che si presentano, anche all'istante, e su cui bisogna operare delle scelte immediate. Quindi, per sua natura, impone atti creativi originali, cioè basati sul mondo delle immagini e non del pensiero che, senza pregiudizi, favoriscono il pensiero laterale.

Proporremo anche un innovativo modulo di Coaching, che se applicato in un ambiente come la barca a vela, velocizza in modo esponenziale la conoscenza delle proprie risorse e l'applicazione delle stesse nel perseguire obiettivi realistici.

In ultimo vorremmo sottolineare l'aspetto di benessere psicologico che scaturisce dal contatto con la natura, che in questo caso non si limita all'osservazione della stessa, ma all'interazione, anche fisica, che è alla base del nostro adattamento all'ambiente sia in senso lato che umano.

Per info e dettagli sulle nostre proposte rivolgersi a
Rosanna, email: happycoaching.gallo@gmail.com; tel. 3482218398
Renato, email: rt@renatotrinca.it; tel.3381217368