

TsT

TEAM SOUL TRAINING

**Progetto di Formazione, Crescita personale e Sviluppo,
dedicato ad aziende, organizzazioni e gruppi di lavoro**

Ideato e Curato da

Filippo Villa



SPAZI IMPENSABILI
PSICOTERAPIA • CONSULENZA • FORMAZIONE



Un lavoro su di Sé, in Gruppo. Per se stessi e per il gruppo.

Questo progetto nasce dal desiderio di integrare il lavoro e le pratiche maturate in questi anni nel mondo del benessere, della formazione e dell'outdoor ed offrirle al mondo dei gruppi di persone che lavorano insieme.

Per uscire dal cliché di un team building fatto di avventura, adrenalina e scintille ed addentrarci nell'idea di un lavoro creato per l'essere umano.

Intendendo il gruppo di lavoro come un potenziale di persone che se "nutrito" e messo nella condizione di stare bene, può dare il meglio di sé.

Per Se stesso e di conseguenza per l'Azienda o la struttura in cui lavora e vive gran parte del suo tempo.

I gruppi sono organismi viventi e per funzionare bene richiedono cellule sane, che sanno scambiare informazioni e nutrimento reciproco in modo fluido e consapevole.

E allora bisogna dedicare tempo, attenzione e valore alla cura delle singole persone. Del loro corpo, del loro respiro, del loro silenzio, della parte profonda che Ci unisce.

Fornire strumenti e riflessioni che possano essere utili nella quotidianità per trovare le proprie energie e risorse, ascoltarsi, interagire con l'altro, concentrarsi e focalizzare l'attenzione sui propri obiettivi.



METODO

Il lavoro è pratico ed esperienziale.

Si lavora sul Corpo, sul Respiro, sull'Ascolto, sul Gruppo, sulle Risorse. Sull'incontro con Sè, con l'Altro, nella Relazione.

Si lavora seduti, sdraiati, in piedi, in gruppo, isolati, al centro, ...

Lo stile di lavoro si adatta al gruppo ed alle esigenze concordate con gli organizzatori prima e coi partecipanti durante, variando di volta in volta.

Gli ingredienti (tecniche, strumenti, approcci teorici) che vengono e si propone di sperimentare sono:

- **Training corporeo e pratiche di ascolto derivate dalla mondo del Teatro;**
- **Tecniche di respirazione e pratiche di meditazione derivate dal mondo Yoga e della Meditazione;**
- **Cerchio di confronto, condivisione esercizio e scambio condotto dal trainer, derivate dal mondo del Teatro e della Gestalt;**
- **Esercizi in coppia o sotto gruppi di confronto e scambio;**
- **Giochi, role playing, esercizi pratici derivati dal mondo dei Metodi Attivi;**
- **Riflessioni sul Benessere in una visione eco-sistemica e bio ispirata dell'individuo e del gruppo di lavoro.**

POSSIBILI TEMI di LAVORO

- Io Sono - io Creo.
- Il Gruppo: risorsa a cui attingere, squadra con cui giocare, tribù a cui appartenere.
- Connessione: Io e l'Universo riconoscere di essere parte di ...
- Il Potenziale Personale: riconoscere, nutrire, allenare, festeggiare, esprimere.
- Stare: Lavorare sulla presenza, la capacità di percezione di sé e il radicamento.
- Azione: ideare, preparare, facilitare, agire, assimilare.
- Ferite: riconoscere, individuare, comprendere, trasformare.
- Ascolto, osservo, penso: il mondo che mi circonda come lo percepisco?
- Idee: quali idee mi guidano? Quali credenze mi depotenziano? Come modificarle?
- L'Altro da Me: incontro, osservo, ascolto, chiedo, ascolto l'emozione, definisco l'intenzione.



TRAINER

Filippo Villa



Da 25 anni mi occupo di Cura dell'Essere Umano, di Formazione, di Arte performativa e pratiche Out door.

Creo e conduco percorsi individuali e di gruppo per lo sviluppo della persona intesa come Essere Olistico composto da corpo, mente e spirito ed interconnesso con l'Ambiente in cui vive.

In particolare dedico molta attenzione al lavoro Corporeo-Espressivo, al Movimento, alla Respirazione, alla Meditazione, alla Creatività ed al rapporto/interazione tra Uomo e Natura.

Credo che la Cura e la crescita passino attraverso la Bellezza, il Contatto, la Relazione e l'Incontro col nuovo fuori, dentro di sé ed oltre al Sè. Credo che ciò sia Sacro.

I miei studi sono passati da una **laurea in psicologia**, una **scuola triennale come attore professionista**, un **master in conduzione gruppi con Metodi Attivi**, una **scuola quadriennale di psicoterapia della Gestalt** e molti stage e percorsi nello studio di pratiche e discipline da integrare nel mio lavoro. Sono guida rafting dal 1996 ed istruttore per le guide della Firaft dal 2001.

Ho viaggiato in molti luoghi nel mondo col mio zaino, in modo semplice, osservando tanto ed ho lavorato in diversi ambiti legati al benessere e non solo.

Amo i fiumi e le montagne dove vivo e costantemente mi perdo e mi ritrovo.

Sono in costante apprendimento dell'arte del vivere.

Filippo Villa
Consulenza - Formazione - Out door
P.IVA 02461160182
cell: 348.8136954 - mail:filippovilla@ymail.com
web: www.spazi-Impensabili.it