



---

*PERCORSO FORMATIVO*

## **SELF EMPOWERMENT**

Modulo MSELF

---

### **INPUT Srl**

Sede Unica  
Via G.M. Pernice, 5  
90144 Palermo  
Telefono 091 7290365  
Email [formazione@scuolainput.it](mailto:formazione@scuolainput.it)

## 1. PRESENTAZIONE

---

Stai vivendo la vita che desideri ? Hai realizzato i tuoi sogni, obiettivi, progetti?Ti alzi ogni mattina fiero di te e della vita che conduci ? Hai accanto a te la donna o l'uomo dei tuoi sogni? Svolgi un lavoro che ti soddisfa ? Coltivi i tuoi hobbies ed interessi ? Guadagni quanto meriti ? Hai piena coscienza di te stesso e dei risultati che puoi ottenere ?

Le esperienze di vita possono aver limitato le tue ambizioni, inducendoti a non impegnarti in qualcosa per timore di fallire o di non esserne all'altezza, di essere troppo vecchio o ancora troppo giovane. Tutto questo ti ha condotto ad adattarti ad una vita che non ti appartiene, a rinunciare ai tuoi sogni, obiettivi ed ambizioni o, comunque, a ridimensionarli.

Il percorso di crescita personale della Input ti permetterà di scoprire che dentro di te esiste già tutto quello di cui hai bisogno per vivere una vita straordinaria ed essere una persona di successo !

## 2. GLI OBIETTIVI

---

- Conoscere meglio te stesso.
- Vivere la vita che hai sempre desiderato.
- Utilizzare al meglio le tue risorse.
- Prendere coscienza delle tue abilità e capacità.
- Abbattere le tue paure.
- Andare oltre i limiti autoimposti.
- Vivere una vita entusiasmante e motivante.
- Migliorare le tue relazioni (con il partner, gli amici, colleghi, datori di lavoro...)
- Diventare leader di te stesso.

## 3.IL PERCORSO FORMATIVO

---

Personal Success : 4 giorni in formula residenziale

Lead your Life : 3 giorni in formula residenziale

Know your power : 1 giornata full immersion

Check Vision : 1 giornata full immersion

D.A.I. Day : 1 giornata full immersion

### 3.IL PROGRAMMA DIDATTICO

---

Durante il percorso formativo conoscerai gli strumenti, le tecniche e le strategie che ti permetteranno di vivere la vita che desideri e scoprirai come liberarti da tutti i limiti e gli autosabotaggi inconsci che ti hanno impedito di vivere la vita che meriti.

#### ARGOMENTI TRATTATI

**1)CREDENZE** : Tutto ciò in cui credi VERAMENTE tende a realizzarsi e se pensi di avere tutte le risorse per farlo hai buone possibilità di successo. Molto spesso però condizionamenti, vicissitudini, stati d'animo negativi, nonché il **sistema di credenze** acquisite sin dall'infanzia riguardo a te stesso, alle tue capacità e alla possibilità di realizzare i tuoi obiettivi, hanno limitato le tue potenzialità imprigionando le tue risorse. Durante il corso scoprirai quali sono le tue **credenze limitanti** e come liberartene, cosa ti ha impedito di ottenere quello che desideri realmente, e **scoprirai l'incredibile potere che si nasconde dentro te.**

#### Contenuti

Andare oltre i limiti autoimposti.

Accrescere l'autostima.

Vincere le paure.

Gestire le emozioni.

Superare gli stati d'animo "paralizzanti".

Raggiungere nuovi livelli di energia fisico-mentale.

#### **2)OBIETTIVI: Hai chiari i tuoi obiettivi?Sai cosa realmente vuoi realizzare nella tua vita?E sai perché lo vuoi?**

Puoi avere la nave più bella del mondo, le migliori vele, il miglior equipaggio, tutte le condizioni per raggiungere il luogo più bello sulla terra, ma,se non sai qual è questo luogo non lo raggiungerai mai. Stabiliti i tuoi **obiettivi** hai bisogno di: conoscere quali sono le motivazioni che ti spingono a desiderare di raggiungerli, studiare una strategia e utilizzare risorse interiori che esistono già dentro di te e che noi ti aiuteremo a liberare.

Alla fine della serata, inoltre, ti attende una sorpresa indimenticabile che ti aiuterà a rendere più chiari i tuoi obiettivi e ad impegnare tutte le tue risorse nel loro raggiungimento.

#### Contenuti

Vivere una vita altamente motivante.

Pianificare un programma di realizzazione personale.

Imparare a creare in te stesso obiettivi per i quali valga la pena di lottare.

Imparare ad essere coerente con i tuoi obiettivi e creare verso di essi un potente focus.

Realizzare la tua "vision".

**3)DECISIONI** : Tutti i risultati ottenuti nell'arco della tua vita, così come quelli che non sei riuscito a raggiungere, sono frutto delle tue decisioni. In realtà, infatti, anche quando non decidi prendi una decisione: lasciare che le cose vadano avanti per inerzia o peggio lasciare che altri decidano al posto tuo. **OPPURE** :quella di NON DECIDERE! Il corso ti insegnerà come sfruttare il tuo potere decisionale trasformandolo in azione e ti condurrà a prendere coscienza del fatto che non è possibile non decidere! Durante il corso scoprirai cosa ti impedisce di prendere le decisioni che potrebbero migliorare la tua vita, come trovare dentro di te la forza per cambiare ed essere la persona che desideri! Al termine del corso vivremo insieme un'esperienza altamente motivante che ti permetterà di sperimentare la forza delle decisioni trasformata in azione.

#### **Contenuti**

Prendere coscienza del fatto che :NON SI PUO' NON DECIDERE.

Abbattere le paure limitanti e trasformarle in risorse positive.

Utilizzare pienamente il tuo potere decisionale.

Agire istantaneamente.

Prendere in mano le redini della tua vita.

Vivere la vita che hai sempre desiderato.

**4)VALORI** : Qualunque scelta, decisione, obiettivo è condizionato da ciò che per noi è veramente di primaria importanza nella nostra vita. Molto spesso sprechiamo le nostre energie per ottenere qualcosa e nonostante riusciamo ad arrivare al traguardo continuiamo a provare un senso di frustrazione, di insoddisfazione, di incompletezza. Perché in realtà ciò che noi desideriamo veramente non è qualcosa di concreto, di tangibile, ma l'emozione che viviamo grazie al raggiungimento di quel traguardo. E se non facciamo chiarezza sui nostri valori, e sulle regole che abbiamo creato per soddisfarli non potremo mai vivere una vita appagante.

#### **Contenuti**

Capirai se e come ti stai autosabotando e autolimitando

Creerai un elenco in ordine prioritario di tutte le emozioni positive che desideri provare, e di quelle negative che da sempre cerchi di evitare

Imparerai a decidere precisamente cosa serve per soddisfare i tuoi valori più importanti

Imparerai a decidere precisamente cosa serve per soddisfare i tuoi valori più importanti

Deciderai la tua mission personale, la dichiarazione essenziale circa la persona che vorrai essere

Condizionerai te stesso ad agire con congruenza secondo le tue decisioni

Imparerai a fissare obiettivi e strategie per raggiungerli

Creerai la tua Vision e Mission personale

#### 4. PEAK EXPERIENCES :

---

Le esperienze di picco non sono altro che metafore utilizzate per farci rendere conto di quanto realmente siamo in grado di fare. Realizzare qualcosa che ritenevamo impossibile fa scattare nella nostra mente qualcosa che ci fa rendere conto dell'immenso potenziale inespresso che c'è dentro di noi.

##### ✓ *BOARDBREAKING (Rottura della tavoletta) :*

La rottura della tavoletta è una metafora che rappresenta ogni situazione della vita in cui rendiamo meno del 100% oppure ci tiriamo indietro perché non ci sentiamo all'altezza.

Imparando a portare la nostra completa attenzione a ciò che succede all'interno della nostra mente, focalizzandoci sui risultati che vogliamo ottenere, riconoscendo le nostre paure, noi possiamo creare "nuovi" programmi e così far in modo che ogni situazione non sia più percepita come una situazione negativa bensì come una sfida che possiamo vincere.

##### ✓ *ARROWBREAKING (Rottura della freccia) :*

La rottura della freccia trae la propria origine nelle Isole Fiji, dove viene praticato nei momenti di transizione per affermare ciò verso cui si sta andando. La paura viene "spezzata" con grinta, forza e determinazione.

##### ✓ *SLABFOLDING (Piegamento della sbarra) :*

Il piegamento della sbarra è stato sviluppato, negli anni 90, da studenti di pirobazia per dimostrare l'incredibile potenziale dell'essere umano soprattutto quando accompagnato dal sentimento d'amore.

Utilizzando tale energia 2 persone una di fronte l'altra si avvicineranno vedendo piegare come fosse "burro" una sbarra di acciaio (quella utilizzata per costruire i pilastri in cemento armato).

##### ✓ *FIREWALKING (Camminata sui carboni ardenti)*

La camminata sui carboni ardenti è sicuramente tra le metafore più potenti per il cambiamento personale. Utilizzata per trasformare la paura in potere, abbattere credenze limitanti, focalizzarsi su obiettivi stimolanti... Durante la Input University il percorso di carboni ardenti che attraverserai sarà lungo ben **12 metri**.