

**MODULO 1**

**10 - 11 settembre**

**AUTOCONSAPEVOLEZZA E CONOSCENZA DI SÈ**

**Di che giardino sei?**

Ad orientare ed ispirare un percorso di autoconsapevolezza è la metafora del giardino e del giardiniere. Un percorso teorico e un approccio autobiografico per sviluppare la capacità di conoscere se stessi, sviluppare il proprio potenziale e apprendere le tecniche per promuovere la comunicazione efficace e le relazioni interpersonali.

**MODULO 2**

**26 - 27 novembre**

**EQUILIBRIO EMOTIVO E CAPACITÀ CRITICA**

**Prendersi cura del proprio giardino interiore  
con una mente consapevole e un cuore saggio**

Un percorso teorico per conoscere il significato e le potenzialità dell'intelligenza emotiva. Un approccio autobiografico per imparare a comprendere se stessi e il mondo attraverso l'intelligenza emotiva, sperimentare le tecniche utili a gestire le proprie emozioni e imparare ad armonizzare la vita emotiva con la capacità di analizzare e valutare le situazioni e i problemi della vita quotidiana e lavorativa.

**MODULO 3**

**28 - 29 gennaio**

**COMUNICAZIONE EFFICACE  
E RELAZIONI INTERPERSONALI**

**Coltivare le competenze interiori**

Un percorso teorico per conoscere le mappe mentali, una tecnica per l'autoformazione utile a

- sviluppare la capacità di affrontare in modo flessibile ed efficace ogni genere di situazione con una mente aperta e curiosa
- migliorare le competenze comunicative e relazionali

Un approccio autobiografico utile a "ripensare" i momenti di cambiamento e difficoltà della propria vita come occasioni per "trasformarsi", espandendo la propria identità.

**monastero  
delle  
Clarisse**

God has given you one face  
and you make yourself another.

William Shakespeare



01033 Civita Castellana (VT) - via Vincenzo Ferretti, 161  
tel. 0761.513172 - 347.7493313  
www.accoglienzasandamiano.it - monastero.clarisse@gmail.com

**MONASTERO DELLA CLARISSE  
CIVITA CASTELLANA**



**FACES TRAINING**  
Formazione Crescita personale  
Espressione di sé

**FACES  
TRAINING**

A scuola di...  
competenze  
interiori

TRAINING FOR LIFE



## FACES TRAINING: LA PROPOSTA

Essere adulti oggi è un compito difficile. Il nostro tempo infatti ha scoperto l'incompletezza dell'adulto e la necessità di una formazione permanente che eviti la fissazione delle persone in un ruolo stereotipato o la stanca ripetizione di gesti e parole consumate dall'uso. L'adulto avverte oggi l'urgenza di prendersi cura e diventare consapevole del proprio progetto vita, per renderlo adeguato alle possibilità inesplorate che si offrono mano a mano che l'essere umano avanza.

**FACES TRAINING** è un corso/seminario pensato come strumento per l'autoformazione e rivolto a coloro che credono nell'importanza di sviluppare le abilità necessarie a vivere in modo consapevole e costruttivo la propria vita. L'acronimo FACES sintetizza le caratteristiche della persona che vive positivamente i cambiamenti, perché sostenuto dalla capacità di attivare un processo di integrazione di fronte alle mille possibili facce (FACES) del nuovo, mostrandosi **F**lessibile, **A**dattivo, **C**oerente, **E**nergico, **S**tabile. Ognuno possiede già in potenza, ed è in grado di sviluppare con la pratica, gli strumenti di cui ha bisogno per raggiungere le proprie mete vitali. Le tecniche e gli esercizi di **FACES TRAINING** permettono di far emergere e promuovere la parte migliore dell'essere umano, le qualità e le abilità che costituiscono "la cassetta degli attrezzi" indispensabile per la vita, in particolare alcune precise "competenze interiori" che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha chiamato *Life Skills* e la Commissione Europea ha denominato competenze trasversali.

## FACES TRAINING: FILOSOFIA E VALORI

La filosofia e i valori di **FACES TRAINING** si ispirano alla tradizione della cultura occidentale e cristiana. Essere consapevoli e promuovere le proprie competenze interiori significa imparare a dirigere sé stessi, presupposto fondamentale per collaborare con gli altri ed eventualmente guidarli. Guidare sé stessi comporta saper gestire il proprio tempo, sapersi organizzare, curare il proprio sviluppo emotivo, sociale e spirituale. Significa dunque esercitare una buona autodisciplina. Gli antichi greci hanno coniato una definizione ad hoc: asceti, o desiderio di plasmare sé stessi. Oggi parliamo di sviluppo della personalità e del potenziale. A Hildegarda di Bingen è attribuita questa affermazione: "La disciplina è l'arte essere sempre felici".

## LO SPAZIO ED IL TEMPO PER RITROVARE LA PROPRIA FORMA

A fare da cornice ai corsi di **FACES TRAINING** sono "i luoghi del silenzio", particolarmente propizi al raccoglimento interiore e alla riflessione consapevole. L'edizione 2011 di **FACES TRAINING** propone come luoghi privilegiati gli SPAZI dei giardini e dei monasteri dove i TEMPI sono scanditi dal silenzio e della meditazione: un'occasione formativa per ritrovarsi, fare un bilancio delle proprie competenze personali e professionali e progettare un percorso di crescita per vivere con una mente consapevole ed un cuore saggio.



## IL MONASTERO

Varcare la soglia del Monastero S. Damiano, in quest'anno in cui ricordiamo l'VIII Centenario di Fondazione dell'Ordine di S. Chiara, significa riconoscere che il cammino della santità passa attraverso un percorso in cui si cerca di unificare la vita, semplificare il cuore attraverso il lungo lavoro di "ordinare" i pensieri, i sentimenti, le azioni: uno sforzo costante verso la conoscenza di sé, del proprio profondo, in modo da imprimere alla vita consapevolezza, responsabilità e bellezza. S. Chiara poté l'ultimo giorno della sua vita esclamare: "Benedetto sii tu Signore che mi hai creata!", perché riconciliata con se stessa, in pace con tutti, era capace di vedere il bene e il bello in tutte le cose.

## IL GIARDINO

Ogni giardino è metafora generale del vivere, della crescita e del declino ed è l'ambito in cui la psicologia individuale cerca sé stessa, rispecchiandosi in alcune forme del giardino e in alcune di esse più riconoscendosi. Ogni mente è spazio di riflessione e di pensiero, è giardino e giardiniere. **FACES TRAINING** invita a farsi giardinieri di sé stessi, per riconoscere, coltivare e far crescere le proprie competenze interiori.

## FACES TRAINING: A CHI È RIVOLTO

### LA PROPOSTA È RIVOLTA

- a coloro che intendono intraprendere un percorso di bilancio delle competenze e un piano di sviluppo personale
- ai genitori, agli insegnanti e a coloro che, lavorando a vario titolo in contesti organizzativi, intendono vivere un'esperienza di discernimento e ri-orientamento focalizzato sulle competenze interiori.

## FACES TRAINING: WORK IN PROGRESS

Il programma è strutturato in 3 moduli, ciascuno dei quali prevede 10 ore di lezione, che si svolgeranno nel week-end (sabato e domenica). Ogni modulo è articolato in sessioni d'aula, case-history, laboratori. Ogni modulo sarà corredato di materiali di studio e guida all'autoformazione. I momenti di autoformazione (personali e privati), prevedono l'utilizzo di tecniche di scrittura autobiografica ed emotiva per esplorare alcuni temi della propria vita in una prospettiva di crescita personale.

## TRAINER

**FACES PROGRAM** nasce da un'idea e dall'esperienza di Antonella Cesari, esperta in educazione degli adulti e progettista di formazione (accreditata presso l'agenzia EACEA - Agenzia Esecutiva della Commissione europea come consulente per il Lifelong Learning Programme - Area Grundtvig).

## COSTI

Iscrizione: 60€

Supplemento pranzo sabato e domenica ed eventuale pernottamento