



 **manage your life**  
apprendere trasformare evolvere

Formazione per tutti  
singoli individui e organizzazioni

*Disporre della propria vita è essere liberi dentro,  
attraverso un processo di apprendimento continuo  
che dà vita a nuove comprensioni e  
apre ad una creatività frutto del  
momento presente.*

Manage your life è una Scuola orientata alla Persona, all'apprendimento e al cambiamento.

L'obiettivo di Myl è mettere a disposizione degli altri le proprie competenze e le proprie esperienze dirette nel campo della trasformazione e dell'evoluzione. Tutto questo, attraverso percorsi formativi individuali o di gruppo che mirano a cambiare la qualità della 'relazione quotidiana', cioè le modalità di comunicazione, di interazione con gli altri e di cooperazione alla costruzione della realtà.

### La vita è comunicazione

Per comunicare bene con gli altri, bisogna innanzi tutto essere in grado di farlo con se stessi: è necessario conoscersi. In questo modo, si favoriscono il proprio benessere e l'efficacia, sia come singolo individuo, sia come parte di un sistema organizzativo complesso.

## A chi ci rivolgiamo

Le Persone interessate a generare il cambiamento, partendo appunto da se stesse, sono le principali interlocutrici di Manage your life.

I corsi sono dedicati a:

- i singoli che desiderano migliorare la propria vita personale e professionale;
- i gruppi e le organizzazioni che danno valore fondamentale alle persone, e vedono nell'apporto di ogni singolo un elemento di qualità determinante per contribuire al successo complessivo.

# L'approccio

**La vita è continuo apprendimento: si vive e si evolve imparando sempre cose nuove.**

La formazione di Manage your life si basa su tre livelli, frutto sia di un percorso progressivo e continuo, sia di una ricerca internazionale.

*Apprendere per trasformare e trasformare per evolvere:* il processo sinergico di questi tre livelli apre a una nuova comprensione e consapevolezza di sé nel momento presente, così da vivere e liberare l'espressione e il potenziamento della propria creatività.

4

## APPRENDERE

L'apprendimento è un processo di ricerca attiva basato sulla comprensione delle dinamiche comunicative/relazionali, sistemiche e psicologiche, a livello personale e interpersonale. Questa fase passa attraverso la dimensione pratico-esperienziale oltre che didattica.



*« Chi apprende, ridisegna il proprio punto di vista e le proprie relazioni »*

F. Varela

## TRASFORMARE

Letteralmente, la parola trans-formare significa 'formare al di là', ovvero 'formare nel profondo'. Questo processo lavora sul "ri-conoscere" il potenziale innato in ogni individuo, attraverso l'osservazione e lo sviluppo della consapevolezza di sé.

## EVOLVERE

Evolvere corrisponde a un salto di qualità, a un cambiamento sostanziale dello stato delle cose: è recuperare il proprio potere e creare un nuovo e più evoluto paradigma di esperienza. Si sviluppa attraverso la propria intelligenza emotiva, la saggezza e l'intuizione personale.

*« Se vuoi un anno di prosperità, fai crescere il grano;  
se vuoi dieci anni di prosperità, fai crescere gli alberi;  
se vuoi cento anni di prosperità, fai crescere le Persone »»*

Proverbio cinese

## Percorsi individuali all'interno del gruppo

percorsi dedicati alle persone che desiderano  
trarre forza dalle proprie esperienze, dando valore alla propria unicità

L'acquisizione di esperienza alimenta un percorso continuo di autosviluppo.  
Sapere chi siamo e puntare allo sviluppo di nuove competenze è l'utile  
metamorfosi di un processo del quale le donne e gli uomini di oggi  
non possono fare a meno.



# APPRENDERE

corsi di formazione per la specializzazione professionale  
e la crescita personale sostenuti da contenuti  
psicopedagogici, scientifici ed esperienziali.

## Corso di Counseling Professionale

Accrescere le proprie attitudini personali, sviluppare la capacità di ascolto, acquisire tecniche di colloquio attraverso un approccio sistemico relazionale transgenerazionale.

**A chi si rivolge:** ai professionisti, a chi lavora nel campo delle risorse umane e delle relazioni d'aiuto, ai volontari attivi nel sociale, a chi coordina gruppi scolastici, associativi o professionali.

A chi è interessato a una formazione per lo sviluppo personale.

**Contenuti:** il counseling professionale ha come obiettivo il miglioramento della qualità della vita del cliente, sostenendone i punti di forza e la capacità di autodeterminazione. Offre uno spazio di ascolto e di riflessione, grazie al quale è possibile sia esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi, sia rinforzare la capacità di scelta e/o di cambiamento.

**Svolgimento:** corso triennale

**Docenti:** Counselor Trainer, Counselor Sistemici, Psicoterapeuti, Psicologi, Medici.

Il Diploma conseguito è riconosciuto dalla F.A.I.P. (Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia) e consente l'inserimento nel Registro Nazionale dei Counselors F.A.I.P. LA F.A.I.P. ha lo scopo di raccogliere in un'associazione comune le organizzazioni professionali impegnate nel rapporto di aiuto alla persona, nonché singoli professionisti, censiti in categorie ben distinte. La FAIP si articola infatti in due diverse divisioni assolutamente autonome: la Divisione Psicoterapia e la Divisione Counseling.

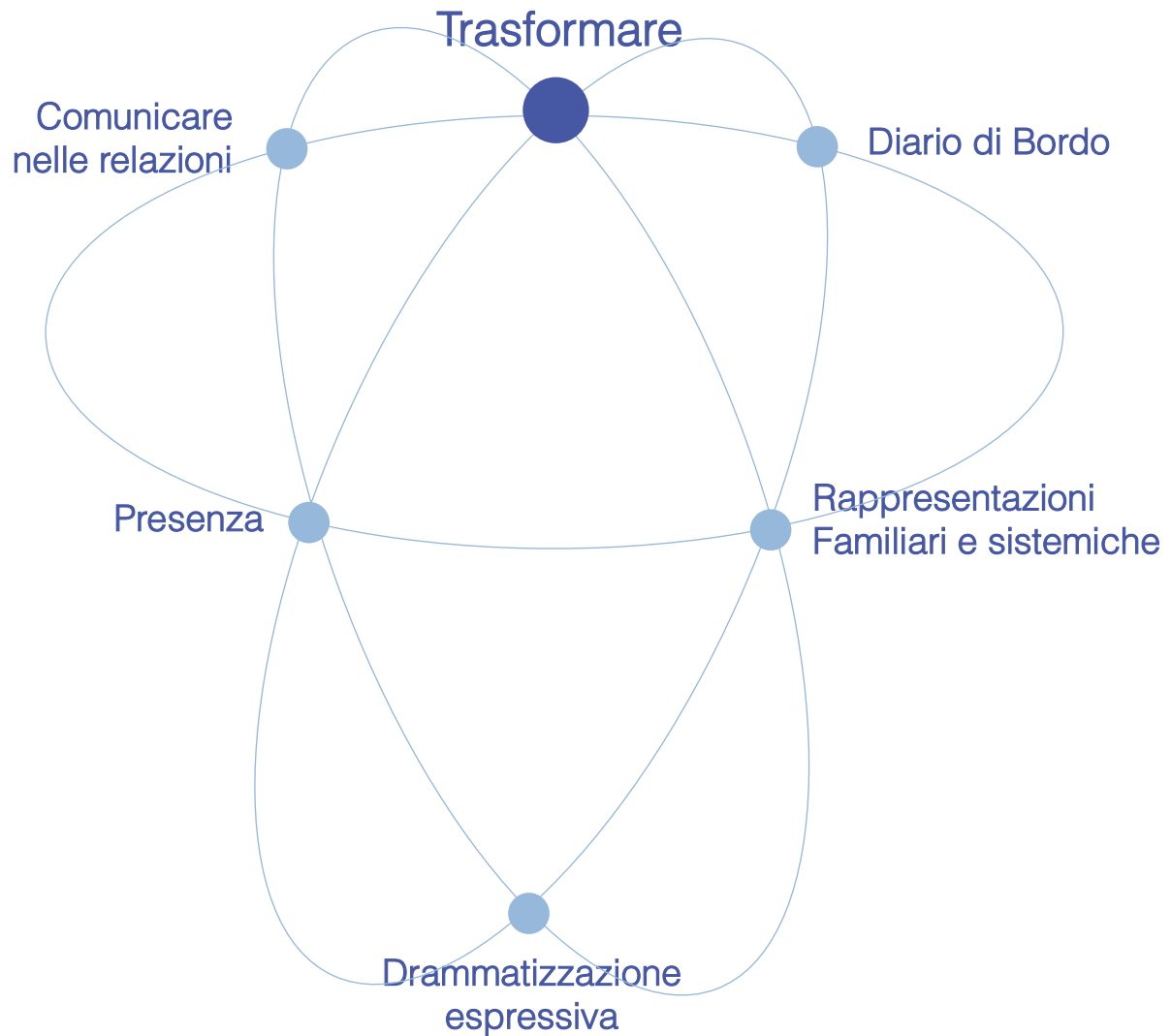
# TRASFORMARE

corsi esperienziali di sviluppo e arricchimento  
personale e professionale.

Lo scopo dei percorsi di formazione di quest'area è quello di acquisire sensibilità e consapevolezza delle proprie dinamiche inconscie e dei processi automatici che limitano il potenziale espressivo, trasformandoli.

## COME FUNZIONIAMO?





Dall'intreccio e dall'applicazione di questi strumenti e metodi di esplorazione nascono molteplici possibilità di crescita personale e formazione che Myl propone nell'ambito dei propri percorsi.

## Presenza

Quest'area si rivolge a chi vuole maturare un nuovo modo di porsi in relazione con la propria esperienza, affinare la capacità di auto-esplorazione attraverso un più intimo contatto con la propria mente e una maggiore consapevolezza dell'interazione mente-corpo.

...Ogni azione che scaturisce da uno stato di Presenza è efficace e incisiva.

Scopo della formazione in quest'area è quello di esplorare la genesi dei pensieri per comprendere come essi possano condizionare e determinare le nostre scelte di vita. Attraverso la pratica dell'osservazione si rivolge la propria attenzione là dove pensieri, azioni e motivazioni nascono, connettendosi con la propria intelligenza innata che va ben oltre le conoscenze mentali acquisite.

Attraverso questo processo si permette uno sviluppo profondo di conoscenza e consapevolezza di sé, sostenendo l'individuo che, per interesse personale o professionale, ha necessità di prendere decisioni importanti, di assumere responsabilità verso altre persone (team, gruppi di lavoro, allievi, ecc...) e/o di lavorare in contatto con il pubblico.

## Comunicare nelle relazioni

Quest'area ha la finalità di potenziare le relazioni personali e professionali migliorando la comunicazione quotidiana e attivando un processo di realizzazione individuale.

I corsi, di carattere formativo esperienziale, trattano diverse tematiche: elementi di base della comunicazione; le zone della comunicazione e lo spazio delle relazioni; contenuto e relazione; il “come” si comunica conta più del “che cosa” si comunica; comunicazione trans-verbale; il linguaggio sensoriale; ricalco e guida.

### Drammatizzazione espressiva

Quest'area è rivolta a migliorare la propria capacità nel rappresentare differenti ruoli nella vita, rafforzando al tempo stesso la flessibilità tra ruoli diversi.

*<< un incontro a due:  
occhi negli occhi, volto nel volto,  
e quando tu sarai vicino  
io coglierò i tuoi occhi  
e li metterò al posto dei miei  
e tu coglierai i miei occhi  
e li metterai al posto dei tuoi  
allora io ti guarderò con i tuoi occhi  
e tu mi guarderai con i miei >>*

Jacob Levi Moreno (Invito a un incontro, 1914)

Si tratta di laboratori pratici ed esperienziali, dedicati alla rappresentazione e rielaborazione di situazioni conflittuali interpersonali, secondo la tecnica della drammatizzazione e del gioco.

La formazione è strutturata in diversi ambiti: dinamica di contatto, educazione all'ascolto, “*psychodrame sociale*”.

*La drammatizzazione pone le sue radici nella metodologia ideata da J.L. Moreno. Consiste in un 'gioco di ruoli', ovvero nell'esteriorizzazione rappresentativa dei vissuti mediante l'improvvisazione scenica, e costituisce un mezzo privilegiato di espressione e simbolizzazione dei conflitti interpersonali. Con questa metodologia, infatti, si ha la possibilità di intervenire sui vincoli esistenti nei gruppi naturali (coppie, famiglie, convivenze, comunità) o sui vincoli di gruppi strumentali (gruppi di lavoro, di apprendimento o istituzionali).*

14

### **Rappresentazioni familiari e sistemiche**

Quest'area è rivolta a comprendere le dinamiche che impediscono di vivere pienamente e serenamente le relazioni con genitori, figli, partner e nell'ambito professionale. Aiuta a rimuovere gli ostacoli che si frappongono fra l'individuo e la realizzazione dei propri obiettivi di vita.

Lo scopo di tali corsi è indagare e comprendere il proprio sistema familiare: infatti, oltre il livello genetico, ci viene trasmesso un patrimonio a livello di energia ancestrale e un patrimonio a livello mentale sotto forma di inconscio personale, familiare e collettivo. La possibilità di leggere la storia personale alla luce anche di questi livelli e interdipendenze permette di accedere ad una comprensione nuova del proprio comportamento.

*Alla base dell'area **Rappresentazioni familiari**, vi sono i recenti studi di Bert Hellinger, che ha sviluppato il modello delle costellazioni familiari e la teoria della Sindrome degli Antenati elaborata da Anne Ancelin Schützenberger.*

*Le costellazioni familiari di Bert Hellinger - modello di simulazione dei sistemi - prevedono la messa in scena di una situazione da parte di alcuni rappresentanti, i quali ricreano le inter-dipendenze esistenti tra i componenti di una famiglia o di un gruppo di qualsiasi natura; evidenziandone in questo modo le dinamiche inconscie che causano disagio in molti aspetti della vita: nelle relazioni affettive o professionali, nel rapporto con il denaro e con la salute.*

*Il metodo de La sindrome degli antenati evidenzia come traumi, segreti, e conflitti vissuti in modo drammatico, possono condizionare, per trasmissione transgenerazionale inconscia, i discendenti che possono diventare portatori di disturbi e malattie o assumere comportamenti bizzarri e apparentemente inspiegabili. Portare alla luce gli eventi del passato familiare aiuta il sistema a recuperare equilibrio e a trasformare le costrizioni ereditate.*

### **Diario di bordo**

Strumento di auto-osservazione per il cambiamento che consente di attivare un'attenzione consapevole su se stessi e sugli altri conseguendo in questo modo una disposizione interiore di osservazione neutra.

Il diario di bordo (journal de bord) consente alla persona di riportare, secondo un linguaggio di solito semplice e personale, ciò che sta accadendo dentro e fuori di sé, attraverso un'osservazione continua dei cambiamenti, ponendo l'attenzione sul momento presente anziché sul momento passato.

# EVOLVERE

workshop di livello avanzato ed eventi speciali organizzati e promossi da Manage your life, in collaborazione con docenti di fama internazionale, per il potenziamento dell'autoconsapevolezza attraverso la propria intelligenza emotiva, la saggezza e l'intuizione personale.

## Alcuni workshop organizzati e promossi da Myl:

### **Intuition for Life**

Docente: Gigi Van Deckter

L'intuizione è un modo di sapere senza ricorrere in modo cosciente all'osservazione e passare attraverso la ragione ed è una capacità che tutti possediamo. Il workshop si focalizza sul riconoscere e sviluppare il proprio modo di essere intuitivi e sull'usare questa capacità per creare e percorrere nuove strade nella vita personale e professionale.

Obiettivo principale del workshop: evolvere e creare accedendo alla propria intelligenza profonda e intuizione personale.

Gigi Van Deckter è insegnante e consulente di leader e direttori generali di grandi aziende e di enti governativi. Vive a New York, ma ha lavorato, oltre che negli Stati Uniti, in Giappone, Europa e Sud America.

### **Costellazioni organizzative**

Docente: Anna Zanardi

Un approccio efficace che tiene conto della complessità della vita nelle organizzazioni e nelle famiglie. Uno strumento per operatori, consulenti, counselor, coach, manager e per le persone orientate al proprio sviluppo personale e professionale.

Le costellazioni familiari e sistemiche aiutano a comprendere le dinamiche sommerse e, a differenza di altri strumenti, tengono conto della complessità della vita umana e non la riducono a semplicistiche visioni lineari. Aggiungono valore alla realtà quotidiana, aprendo nuove prospettive sia a livello personale che, nel caso delle Organizzazioni, a livello di consiglio d'amministrazione, azionisti e top management.

### **Self empowerment**

Docente: Anna Zanardi

Il workshop permette di acquisire la capacità di intervenire attivamente sulla propria vita e trovare alternative nella risoluzione di problemi; ampliare la conoscenza individuale per sviluppare e potenziare le risorse personali; rafforzare la motivazione e l'autostima come generatori di autonomia, autoaffermazione, abilità e competenza.

18

Obiettivo principale del workshop: accrescere il proprio potere interno per creare nuove possibilità.

### **Comprendere la morte per vivere pienamente la vita**

Docente: Anna Zanardi e Monica M. Cavallo

Il seminario esperienziale e residenziale mira a sviluppare un atteggiamento di serenità e rispetto, di fiducia e di apertura a una forza che è parte della vita stessa.

**Obiettivo principale del seminario:** determinare un'esperienza di rinascita e trasformazione intima.

**Anna Zanardi** Executive Coach, Psicologa, Psicoterapeuta iscritta all'EAP e Counselor Trainer iscritta al FAIP. Ha studiato “psicologia del lutto” con Elisabeth Kübler-Ross la fondatrice del movimento internazionale degli Hospices. Ha lavorato in istituzioni ospedaliere nei reparti di malattie terminali.

**Monica M. Cavallo** Counselor, esperta in approccio corporeo, costellazioni familiari e comunicazione; allieva di Marina Borruso insegna la pratica del Presente attraverso la meditazione e il respiro consapevole.

Myl ha organizzato e promosso incontri pratico-esperienziali condotti da Marina Borruso per approfondire la pratica degli insegnamenti di Eckhart Tolle. Gli insegnamenti sono semplici e la pratica si fonda su pochi, semplici, elementi che permettono di sviluppare un nuovo stato di consapevolezza e prendere coscienza che il presente è l'unica dimensione di vita nella quale realizziamo noi stessi.

*« Il presente è l'unica vita che abbiamo e il solo luogo nel quale possiamo conoscere chi siamo veramente... »*

M. Borruso

**Marina Borruso** è una maestra spirituale. Insegna da oltre trent'anni in vari paesi del mondo. Ha scritto diversi libri e tradotto in italiano tutti i libri di Eckhart Tolle.

*« E' molto di più e molto più importante ciò che gli esseri umani hanno in comune, di quello che ognuno tiene per sé e lo distingue dagli altri »*

Hermann Hesse

# Aree di formazione per il cambiamento manageriale

percorsi personalizzati per creare  
nuove comunità professionali e stili di vita.

**Manage your life** sviluppa piani formativi personalizzati rivolti alle aziende, con l'obiettivo di incrementare le competenze delle persone e valorizzare le qualità umane e professionali di ognuno, mantenendo il cambiamento come elemento chiave del processo di formazione e permettendo l'implementazione di trasformazioni culturali.



*<< Il malcontento è il primo passo verso il progresso >>*

O. Wilde

# Percorsi individuali

rivolti a comprendere e riconciliare diversità per migliorare e sviluppare le capacità personal-professionali dell'individuo.

Scopo dei percorsi individuali è sviluppare le potenzialità che sono già in ogni persona, e apprendere modalità positive per entrare in contatto con se stessi e gli altri, superando in questo modo momenti di crisi o di disagio.



## COUNSELING

Incontri individuali in cui il cliente, facilitato nel suo processo evolutivo, trova nuove possibilità di espressione e di affermazione di sé confrontandosi con un counselor.

## COACHING

Incontri individuali in cui il cliente, seguendo una metodologia formativa personalizzata, acquisisce la capacità di fare i salti di qualità necessari per riposizionarsi in un contesto da lui segnalato: sociale, professionale, privato.

## PRESENZA

Incontri individuali pratici in cui il cliente acquisisce la capacità di stare nel Presente e coltivare la quiete mentale. Ciò aiuta a sviluppare maggiori doti di chiarezza e visione e a realizzare chi siamo ad un livello più profondo del pensiero o delle emozioni.

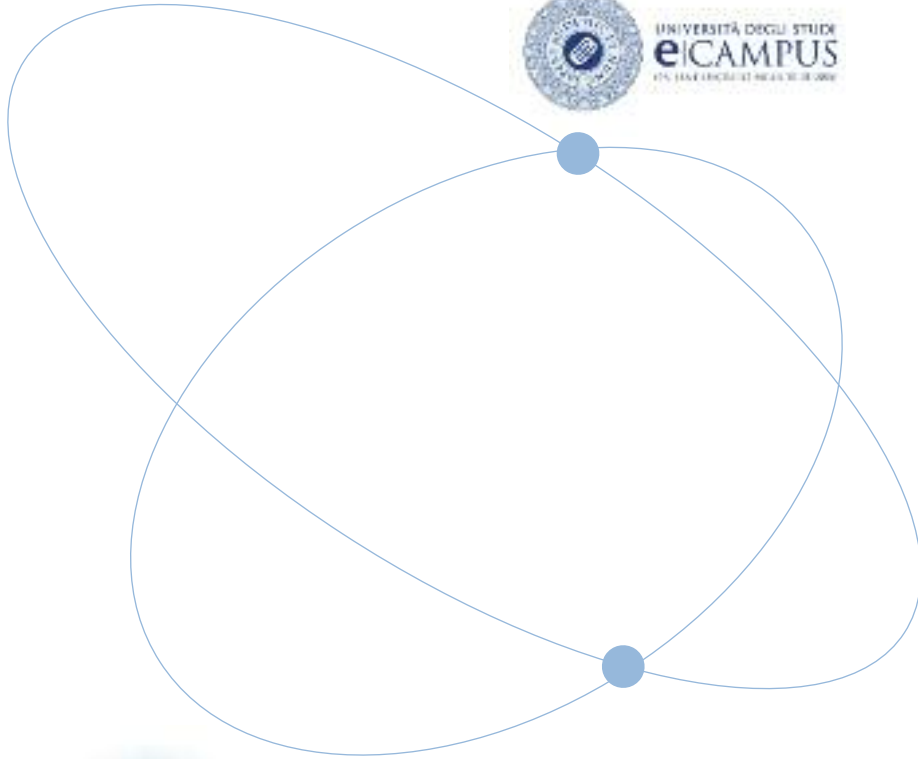
## COSTELLAZIONI FAMILIARI

## COSTELLAZIONI ORGANIZZATIVE

Incontri per esplorare tematiche personali e/o professionali a tu per tu con l'operatore e/o all'interno di un gruppo appositamente riunito.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
**eICAMPUS**  
1976 - 1984 - 1985 - 1986 - 1987 - 1988 - 1989



**FAIP federazione delle associazioni italiane di psicoterapia**

# *Myl è un scuola, fatta da persone, per le Persone*

24



*«L'intero mondo è un palcoscenico, di cui noi siamo gli attori»*

William Shakespeare

## **Nadia Monticelli**

È laureata in scienze della formazione e si è specializzata nell'applicazione dello Psicodramma sociale e del Diario di bordo. Iscritta al registro FAIP come Counselor Trainer.

Direttore didattico, formatore e co-fondatore Myl



*«Quello che tu sei, parla così forte che non riesco a capire cosa dici»*

Rollo May

## **Monica Maria Cavallo**

Iscriita al registro FAIP in qualità di Counselor Sistemico è esperta in approccio corporeo, costellazioni familiari e comunicazione. Insegna la pratica del Presente attraverso la meditazione e il respiro consapevole.

Formatore e co-fondatore Myl



*«A metterci nei guai non sono tanto le cose che non sappiamo.  
Sono le cose che crediamo di sapere, ma che non sono vere»*

Artemus Ward

## Anna Zanardi

Psicologa iscritta all'Albo Psicologi della regione Liguria, Psicoterapeuta iscritta all'EAP, è anche iscritta alla FAIP come Counselor Trainer. Executive coach, giornalista e scrittrice, è Direttore Scientifico di "Psychologies Italia" per il Gruppo Hearst Italia.

Formatore e Direttore scientifico Myl

Oltre alle proprie fondatrici, Manage your life si avvale di docenti esterni, collaboratori e partner, i quali ne condividono le metodologie e la visione.

## Manage your life

Scuola di Formazione  
Milano e Firenze

Sede di Firenze  
via Bernardo Rucellai 17 - 50123 Firenze

T 02 87 16 85 21 - Milano

T 055 23 81 853 - Firenze

M +39 348 390 70 22

[www.manageyourlife.it](http://www.manageyourlife.it)

[info@manageyourlife.it](mailto:info@manageyourlife.it)



[www.facebook.com/manageyourlife](http://www.facebook.com/manageyourlife)



[www.youtube.com/ManageYourLifeTV](http://www.youtube.com/ManageYourLifeTV)





manage your life

apprendere trasformare evolvere