

## Come, dove, quando

Il corso dura oltre 12 ore, suddivise in 5 incontri settimanali di due ore e mezzo ciascuno, di sera dalle 20,30 alle 22,30, oppure nel week end (venerdì sera + sabato o sabato + domenica mattina).

Il corso si tiene nei locali dell'Associazione Terradiluce di Torino, affiliata Arci, in Via Luserna di Rorà n° 3.

## Iscrizioni e costi

La quota di partecipazione per i Soci è di 130 euro. **Il corso è a numero chiuso: iscrizioni entro 15 gg. prima dell'inizio del corso** Per iscriversi è sufficiente versare un acconto di 40 euro in Segreteria, su appuntamento, o con Bonifico Bancario intestato a Associazione Terradiluce - Iban: IT71Z0521601034000001009325 - Credito Piemontese - Ag. 3 Torino - Con causale: "Iscrizione corso Base". Il saldo si effettuerà direttamente al corso. **NB: prima di fare il bonifico contattare la Segreteria per conferma.**

## Docenti

La formazione è curata da Insegnanti Autorizzati OEP3, Giorgio Spertino, Daniela Cogato, Elena Balbo e da Luca Cattaneo, ideatore del metodo, studioso e ricercatore da oltre vent'anni nell'ambito del benessere psicofisico e delle tecniche energetiche.

Presidente dell'Associazione Terradiluce di Torino, Naturopata, Master Trainer PNL, Insegnante di Qi Gong, è autore di numerosi libri fra cui "I nuovi costruttori di realtà", "Orientamento Energetico" e "Ogni giorno è un nuovo inizio"; coautore del libro "Le vie della guarigione", nonché di numerosi percorsi nell'ambito della crescita personale.

Prossimo corso: Week End

**Sabato 18 Maggio, ore 9,30 - 18,30 e  
Domenica 19 Maggio, ore 9,30 - 12,45**



OEP3® è un metodo di crescita personale frutto di un paziente lavoro di studio, ricerca e sintesi, durato oltre venticinque anni, fra due culture: quella più pragmatica delle Scienze comportamentali Occidentali e quella più saggia e profonda delle Scuole esoteriche e spirituali Orientali. L'obiettivo è evitare di sprecare energia utilizzando al meglio il potere personale per essere più felici, consapevoli e realizzati intervenendo sulla gestione e l'armonizzazione delle meravigliose potenzialità umane.

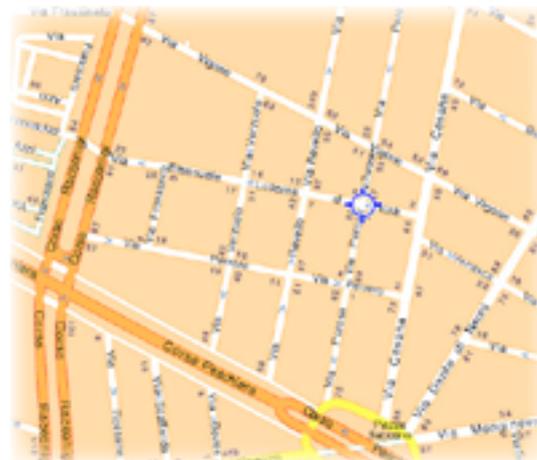
Tutti i corsi base danno dei bonus per un eventuale partecipazione ai Moduli e/o alla Scuola di Formazione OEP3



Scuola di Orientamento Energetico Psicofisico OEP3

Via Mombasiglio, 16 - 10136 Torino - 011/351946  
[www.oep3.com](http://www.oep3.com) - [info@oep3.com](mailto:info@oep3.com)

La sede dei corsi:



Associazione Terradiluce

Via Luserna di Rorà, 3  
10139 Torino 348/3882932  
[www.terradiluce.it](http://www.terradiluce.it) - [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it)



OEP3® Orientamento Energetico Psicofisico



Corso Base

**Vivere e comunicare in modo più sicuro, sereno e costruttivo**

**Autostima, comunicazione efficace e gestione delle emozioni**



[www.oep3.com](http://www.oep3.com)

# Libera il tuo potere personale

## Scegli di sviluppare l'autostima

Perchè un'opinione positiva di sé, genera aspettative positive, comportamenti efficaci risultati soddisfacenti e quindi.. un ulteriore aumento dell'autostima!



## Prenditi cura delle emozioni

Perchè la padronanza delle emozioni crea stabilità ed entusiasmo, una fisiologia sana, scelte efficaci e buona gestione delle frustrazioni, buonumore e ottimismo e il miglioramento della propria vita!



## Impara a comunicare bene

Perchè la comunicazione efficace favorisce le relazioni sane aiuta a capire e a farsi capire insegna ad andare oltre le parole, interpretare i segnali del corpo, a stabilire rapporti autentici, scoprire nuove risorse e possibilità in noi stessi e con gli altri!

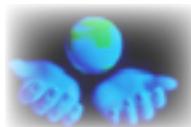


*Spesso proviamo disagio, nella vita quotidiana e nella comunicazione con gli altri.*

*A volte ci sembra di non riuscire ad esprimerci bene, altre volte abbiamo la sensazione di non essere capiti, altre volte ancora affrontiamo le relazioni con paura, insicurezza e timore di non essere all'altezza.*

*L'origine di questo disagio è frequentemente legata alla nostra autostima, perché le convinzioni che abbiamo costruito su noi stessi (spesso limitanti e assorbite inconsciamente da altre persone...) condizionano i nostri comportamenti. Altre volte entra in gioco la nostra emotività, e il disagio è figlio dell'incapacità di riconoscere e definire le emozioni che stimo vivendo e depotenziarle... Altre volte ancora la fatica nasce da una comunicazione inefficace, condizionata da abitudini errate, dall'incapacità di calibrarci sugli altri e dalla mancanza di chiarezza su cosa realmente ci sta a cuore...*

*In questo corso cercheremo di affrontare INSIEME queste importanti fasi della nostra vita personale e di relazione, perché soltanto intervenendo contemporaneamente su di esse potremo comunicare in modo chiaro ed efficace e imparare ad ascoltare e capire chi ci sta di fronte..*



## Il corso prevede, fra l'altro:

- **Autostima:** Proviamo a smantellare le identificazioni limitanti costruite su noi stessi e riconoscendo la nostra unicità, impariamo ad osare ed aver meno paura degli altri.
- Scopriamo le bugie della scarsa autostima: non siamo il centro del mondo! Esploriamo difetti, pregi e desideri e "facciamo la pace" con essi.
- Le trappole del Sè Normativo, scoprire il Sè ideale e allinearli al Sè percepito.
- Le regole per costruire una sana autostima.
- **Emozioni:** provare delle emozioni è fisiologico, non è un difetto o una debolezza!
- Consapevolezza emotiva: chiamiamo le emozioni col loro nome e facciamo la pace con esse. Impariamo a conoscerle, descriverle e depotenziarle.
- Le trappole dell'autogiudizio, del vittimismo dell'interpretazione delle emozioni: come aggiungere disagio al disagio.
- **Comunicazione:** proviamo a sviluppare capacità relazionali più efficaci e costruttive.
- Distinguiamo tra comunicazione verbale e non verbale: scambio di informazioni o di stati d'animo?
- Il concetto di Rapport: ascolto ed empatia per entrare nel modello del mondo dell'interlocutore.
- Impariamo a comprendere gli obiettivi della nostra comunicazione e saper valutare gli effetti che produce. Comunicazione passiva, aggressiva e assertiva.
- Cenni sulla comunicazione non verbale.

La scelta: preferiamo aver ragione o essere felici?