

JUST
LIKE
ME®



**EXECUTIVE
LEADERSHIP
PROGRAM**

**RESIDENZIALE
DAL 3 AL 5
GIUGNO 2016**

COS'È IL JUST LIKE ME® EXECUTIVE LEADERSHIP PROGRAM

Il Just Like Me® Executive Leadership Program è il primo programma in Europa e il secondo al mondo che coniuga intelligenza emotiva, mindfulness e neuroscienze per potenziare la leadership di manager, professionisti ed imprenditori. E' un programma esperienziale e basato sull'individuo unico nel suo genere che sta ottenendo importanti riscontri in Italia e all'estero.

PERCHÉ LA MINDFULNESS

La Mindfulness nasce nella clinica per la riduzione dello stress della facoltà di Medicina di Boston (USA) ad opera del dr. Kabat-Zinn.

E' un approccio innovativo ed esperienziale basato sull'individuo, la cui efficacia è avvalorata da diversi studi neuroscientifici e manageriali a livello accademico nazionale ed internazionale.

E' attualmente utilizzata anche nei business program di Harvard.

La Mindfulness è una qualità della mente, è il prestare un'attenzione non giudicante al momento presente attimo dopo attimo. Gli studi neuroscientifici sull'attenzione e sulla focalizzazione dimostrano quanto questi training siano in grado di produrre risultati in termini di business.

La mindfulness dunque è una pratica, un metodo sistematico, per coltivare chiarezza mentale, focalizzazione, risposte allo stress, motivazione, doti di ascolto e comunicazione, leadership.

E' una modalità per imparare a prendersi cura di se stessi osservando e ascoltando la stretta interconnessione tra mente e corpo e risvegliando ogni risorsa interna al fine di essere più performanti e felici nel lavoro come nella vita.



PERCHÉ PARTECIPARE

Per essere interpreti di un percorso formativo innovativo, personale che valorizza le risorse interne e basato sull'esperienza. Per instaurare il contatto con il corpo, imparando a riconoscere emozioni, pensieri e sensazioni anche negativi e gestirli nel migliore dei modi attraverso semplici pratiche di consapevolezza.

Per essere maggiormente presenti a se stessi, fronteggiando lo stress e imparando a fare del proprio potere relazionale e della propria intelligenza emotiva una risorsa per il proprio business.

A CHI È DIRETTO

A tutti i **manager, professionisti e imprenditori** che vogliono potenziare la **leadership** aumentando la **consapevolezza gestionale** e approcciando in **maniera ottimale** lo **stress** e la **capacità emotiva**.

I TEMI TRATTATI

INTRODUZIONE AL JUST LIKE ME®

- Cos'è, perché
e benefici riportati dai principali studi delle neuroscienze

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

- Corpo nel corpo: pratiche di consapevolezza per entrare in contatto con il corpo
- Mente nel corpo: pratiche di consapevolezza per riconoscere sensazioni, pensieri ed emozioni

PADRONANZA DI SÉ

- Lo stress: riconoscimento degli stressor
- Risposta allo stress e gestione dei grilletti emotivi

MOTIVAZIONE

- I motivators intrinseci
- Alla scoperta del futuro ideale
- Allineamento ai valori più nobili
- Resilienza
- Pensiero positivo

EMPATIA

- Efficacia delle relazioni: come migliorare la comunicazione e le relazioni attraverso la comprensione e la connessione con gli altri
- Loving Kindness: come coltivare l'amore per se stessi, il rispetto del proprio corpo e delle proprie emozioni, come interagire in maniera etica con gli altri e con l'ambiente esterno

LEADERSHIP E ABILITÀ SOCIALI

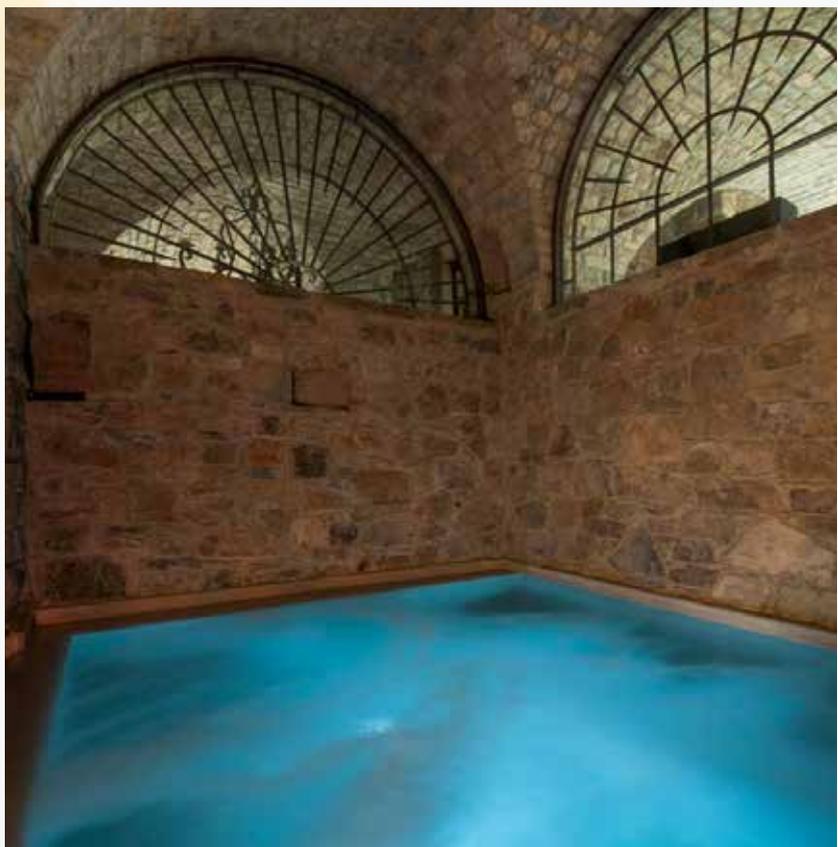
Essere leader consapevoli: efficaci e amati allo stesso tempo

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Le lezioni sono esperienziali e per gruppi di massimo **10 persone** con diversi momenti di condivisione.

Il percorso prevede tre giornate intensive in modalità residenziale dal **3 Giugno 2016 al 5 Giugno**.

Sarà fornito tutto il materiale di supporto per poter svolgere le pratiche del Just Like Me® anche a casa.



LOCATION

Citato sulle principali testate giornalistiche nazionali ed internazionali come luxury eco-resort, l'Eremito è un luogo unico, un monastero laico dove trascorrere un tempo rilassante e rigenerante, lontano dai rumori della quotidianità, in un maestoso isolamento. L'atmosfera che si respira è quella caratteristica dei monasteri dell'Umbria, da sempre culla della spiritualità, dove il connubio tra natura, pace e silenzio favorisce il contatto con l'anima e con l'io più profondo.

La cucina è vegetariana e si ispira alle semplici ricette degli antichi eremi.

Gli ingredienti utilizzati per i cibi sono freschi, genuini e biologici; provengono dall'orto dell'eremo o da piccole aziende agricole e frantoi che si trovano nei dintorni.

I pasti si consumano insieme, nel Refettorio, la cena avviene sempre in silenzio, per riscoprire il piacere del cibo.



COSTI

Il costo del programma è di **1500 euro più IVA** in modalità pensione completa.

La tariffa include:

- 2 pernottamenti con prima colazione
- 3 pranzi vegetariani
- 2 cene vegetariane
- tisane, vino e digestivi della casa
- passeggiate nel bosco
- utilizzo dell'Area Relax

BENEFIT

L'Area Relax è estremamente suggestiva in quanto ricavata nella roccia: ci sono due bagni di vapore e una vasca di acqua riscaldata (38 gradi), con

cromoterapia e idromassaggio.

Nel grande salone ci si può soffermare per leggere o per riposare su grandi cuscini disposti a terra.

C'è una grotta per la meditazione, d'ispirazione etnica, e nella torretta, la zona più alta dell'eremo, c'è una piccola cappella.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

30% alla conferma dell'evento e saldo entro il 20 Maggio 2016.

Bonifico Bancario - indicante gli estremi del partecipante e causale Programma Just Like Me® - a favore di:

Abigail srl - IBAN IT 03 E 02008 14705 000101932865 - Unicredit Banca, filiale di Latina Scalo, via della Stazione 225.



DOCENTE

Marzia Del Prete

Ideatrice del Just Like Me®, è laureata in Economia presso l'Università Luiss Guido Carli di Roma, con Master in Marketing e Comunicazione ed in ICT (Information Technology nella Comunicazione Aziendale).

Ha coperto ruoli di Junior Brand Manager e Product Manager rispettivamente in P&G Canada e H3G Italia. Ha poi lavorato come consulente strategico per il Gruppo Value Partners e per Deloitte Consulting.

È specializzata in strategia d'impresa, product, project e program management.

Da anni conduce studi e ricerche sull'economia del lavoro in ottica di genere e indaga sulle nuove frontiere della formazione esperienziale per lo sviluppo personale come base per potenziare capacità manageriali, leadership e social responsibility degli individui all'interno delle organizzazioni. Ha esperienze di docenza universitaria su tematiche di business administration e management.

E' istruttrice certificata di protocolli Mindfulness Based e senior trainer in ambito aziendale.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA STRUTTURA

Eremito - Hotelito de l'Alma

Località Tarina 2

05010 Parrano (Terni) - Italia

T. +39 0763 891010 www.eremito.com



Abigail 

PER ULTERIORI INFORMAZIONI
SUL PROGRAMMA

Just Like Me® Abigail srl

Persona di riferimento:

Dr.ssa Marzia Del Prete

T. +39 333 2904780

mdelprete@abigailconsulting.com

www.abigailconsulting.com