



l'invisibile del conflitto

Webinar Intuitivo

Domenica 25 ottobre 14.30/18.30

Condotta da Tiziana Fragomeni e Alberto Ugo Caddeo

Scusa se ho paura

Un viaggio per conoscere la paura, uscire dal suo dominio, portandola allo scoperto e facendola diventare una forza di trasformazione

Presentazione

Molti eventi importanti della vita hanno in qualche modo a che fare con la paura e gran parte della crescita interiore matura lavorando proprio sulle paure. Le paure possono essere di vario genere: la paura di affermare se stessi, quella delle perdite, delle critiche e del giudizio, del rifiuto, della solitudine, della sopravvivenza, la paura di esporsi, quella del fallimento, dell'intimità, del confronto, della rabbia, dei confini, la paura dei conflitti, la paura di perdere il controllo. La paura è onnipresente e, per quanto cerchiamo di ignorarla, negarla, superarla o rimuoverla, essa esercita un effetto potente e rimane una forza nascosta che può causare ansia cronica, sabotare i nostri progetti, renderci rigidi, sospettosi, ossessionati dalla sicurezza e può annullare i nostri sforzi di vivere una vita piena e appagante. Se invece la conosciamo, andando all'origine della stessa, se facciamo amicizia con la paura, portandola allo scoperto ed esplorandola, essa può diventare una forza di trasformazione permettendoci di auto-accettarci e amarci così come siamo.

Contenuti

- **Conoscere** la paura (la necessità della paura);
- **Riconoscere** la paura (distinguere le paure reali dalle paure irreali);
- **Accettare** la paura (far amicizia con la paura);
- **Trasformare** l'energia della paura (dalla mia vulnerabilità alla mia eroicità);
- **Usare** la paura per individuare la mia unica essenza (dalla contrazione all'espansione).

Relatori



Tiziana Fragomeni, avvocato negoziatore, esperta in ADR -metodologie alternative alla causa e al processo- che utilizza nel proprio lavoro per aiutare i suoi clienti a raggiungere accordi soddisfacenti senza giungere in tribunale. Si dedica da anni all'insegnamento della gestione costruttiva dei conflitti stravolgendo il paradigma di partenza, fondato sulla contrapposizione, per trasformare il conflitto in una sfida e in uno strumento di conoscenza di se stessi. È responsabile scientifico dell'Associazione enne.zero, dove progetta e conduce ogni mese laboratori sul tema del conflitto, dinamiche relazionali e strumenti di auto-conoscenza, e autrice di testi in materia di mediazione e conflitto.



Alberto Ugo Caddeo, medico chirurgo, specialista in anestesiologia e rianimazione, psicoterapeuta, agopuntore, ozonoterapeuta. Laurea in Scienze Fisiche honoris causa. Esperto in medicina quantica, che affianca alle terapie più tradizionali. Docente in Quantum Medicine presso il C.N.R. di Milano e presso l'Università del Piemonte Orientale Novara. Ricercatore in Medicina Quantica e formatore, è uno dei fondatori del pensiero psicosomatico in Italia. Conduttore di Gruppi di Crescita personale e nel campo della relazione sui Nuovi Modelli della Nuova Era.

Iscrizioni

Vedi scheda allegata.