

DALL'OMBRA ALLA LUCE:

Trasformare la negatività in nuova energia

Crescita, consapevolezza e rinnovamento personale



Quando tutto sembra fermarsi...

Cosa cambierebbe nella tua vita se imparassi a **riconoscere e trasformare** pensieri e abitudini che ti appesantiscono ogni giorno? Come sarebbe la tua giornata se riuscissi a viverla con **maggiore presenza, equilibrio e serenità**, anche nelle difficoltà?

Molte delle nostre fatiche quotidiane non derivano solo dagli eventi esterni, ma dal modo in cui li interpretiamo e reagiamo ad essi. Pensieri automatici, critiche interiori, abitudini disfunzionali: tutto questo costruisce un rumore di fondo che ci drena energia, ci limita e ci tiene in uno stato di fatica continua.

La buona notizia è che **questi meccanismi si possono riconoscere, interrompere e gradualmente trasformare**.

La trasformazione inizia da te...



In questo workshop inizierai a vedere con più chiarezza cosa ti pesa davvero e imparerai **strategie semplici** per alleggerirti. Il cambiamento non è drastico, ma progressivo: parte da piccole scelte consapevoli che, giorno dopo giorno, costruiscono un nuovo modo di vivere la quotidianità.

Attraverso **tecniche, strumenti e spunti** per nuove routine quotidiane, scoprirai che è possibile allenare la positività e coltivare il benessere come una vera e propria competenza.

Un workshop pensato per chi desidera **smettere di subire la giornata** e iniziare a viverla con maggiore consapevolezza costruendo passo dopo passo un approccio più centrato, stabile e sereno.





Cosa faremo insieme...

Questo non è un workshop teorico: è un'**esperienza immersiva e concreta**, ricca di esercizi pratici per trasformare subito ciò che impari in strumenti da portare con te nella vita di tutti i giorni.

Costruiremo insieme una vera e propria "cassetta degli attrezzi emotiva", fatta di tecniche, riflessioni ed esperienze che potrai usare ogni volta che ne sentirai il bisogno.

Tra le attività del workshop:

- Giochi per attivare **consapevolezza**
- Riflessioni guidate e semplici nozioni teoriche su **negatività, cervelli emotivi, sistema nervoso e felicità**
- Esercizi per osservare e trasformare **pensieri** ricorrenti
- Giochi emozionali ed esperienziali per riconoscere e **trasformare** i comportamenti automatici
- **Tecniche** per ritrovare centratura e presenza
- Spunti per costruire **routine positive** e sostenibili nel tempo

Ogni attività è pensata per aiutarti a **riscoprire risorse** che hai già dentro di te, **trasformando** blocchi e pesi interiori in nuova energia, presenza e leggerezza.

Chi siamo



ILARIA SANTAMBROGIO

Coach e trainer certificata, specializzata in benessere organizzativo e leadership positiva. Supporta team e individui nel trasformare il cambiamento in opportunità. Co-autrice del libro "Ai fiori non serve il pettine" ed. Capovolte.



SILVIA NOVA

Consulente senior in marketing e comunicazione, esperta in agile, OKR e formazione. Aiuta aziende e persone a crescere con metodo e visione.

**DETTAGLI
WORKSHOP:**

DATA: 23/11/2025 9,00 - 13,00

DURATA: 4 ORE

N. minimo partecipanti: 10

LUOGO: Associazione Psicovideocorsi -
Centro Psicologia Gessate - Via Badia

COSTO: offerta libera e consapevole

per iscrizioni: psicologiagessate@gmail.com



www.isn.agency