

PERCORSO "SOLLEVARE QUESTIONI DELICATE IN MODO COSTRUTTIVO" e "REALIZZARSI AL LAVORO E VALORIZZARE LA PROPRIA VITA PERSONALE" (WLB)

QUINTILES SPA SETTEMBRE - DICEMBRE 2011

TESTIMONIANZA DI **SILVIA SACCHI**

Ho imparato a conoscere me stessa sotto una nuova luce, accettandomi per quella che sono e sapendo che posso stare bene con me stessa, posso stare bene con gli altri, essere serena, felice e soddisfatta di me. Posso (e ho diritto di) vivere una vita piena, so che se conosco le mie paure e le accetto, posso realizzare qualunque cosa.

Consiglio questo corso a tutti i team di management di ogni azienda.

Finalmente un corso che aiuta veramente a comunicare efficacemente all'interno del proprio team, a conoscersi meglio e ad accettarsi per quello che si è. Un'esperienza dal valore unico per la condivisione e l'aprirsi agli altri. Dopo queste giornate so che il mio team sarà un team migliore, unito, efficace. Ora so che possiamo raggiungere qualunque risultato.

Grazie Giorgio, grazie Mario.

TESTIMONIANZA DI **LAURA ALESSANDRINI** (WLB)

All'inizio il W.L.B. era per me un concetto nebuloso, basato soprattutto sul carico di lavoro. Poi durante il corso la nebbia si è diradata ed ho visto con chiarezza quanto il mio benessere sul lavoro e nella vita privata dipende solo da me. Sono io che so quello che mi dà benessere e che può far star bene anche gli altri; sono solo io che devo mettere ordine e fissarmi degli obiettivi lasciando da parte tutto ciò che è superfluo e concentrandomi su ciò che è veramente importante per me. E ciò che è altrettanto importante è dichiarare cosa voglio fare e chiedere aiuto a chi mi circonda che è attore con me in questo percorso avventuroso.

TESTIMONIANZA DI **GABRIELE PEZZOLI**

"E' il primo corso sulla comunicazione di cui ricordo momento per momento quello di cui si è trattato a distanza di qualche giorno. Ricordo bene i temi trattati in un modo così limpido da poterlo raccontare a chi mi chiede che cosa ho fatto ad un corso per tre giorni.

Mi è rimasto impresso in modo molto forte nel cuore e nella mente e ci ripenso continuamente, soprattutto nei momenti in cui mi confronto con i miei cari. E' stato un bell'approccio, inconsueto e sicuramente proficuo all'introspezione, cosa che personalmente non era molto nei miei piani, ma ne ho sentito i benefici. Importantissimo è stato anche l'approccio scientifico a come si sono trattate alcune attività.

C'è stata la volontà di sperimentare da parte di tutto il gruppo e questo ha aiutato tantissimo a realizzare 3 giorni di altissima intensità, ma questa volontà è sicuramente stata guidata da Giorgio e Mario, che ringrazio per l'esperienza."

TESTIMONIANZA DI **DANIELA ABBIENTO**

Qualche anno fa avevo deciso di dire basta con il sabotare la mia vita e di iniziare a vivere seguendo un obiettivo "vivere felice".

Il tempo passa e come al solito i buoni propositi vengono accantonati per ritornare alla solita vita frenetica dove si deve arrancare per sopravvivere.

Un giorno di Luglio ho avuto la fortuna di incontrare Giorgio che mi offre il biglietto per un viaggio di cui non conoscevo la destinazione, ma che mi avrebbe aiutata a prendermi cura di me, per far star bene me e gli altri sia nella vita privata che professionale ... fantastico mi sono detta! E' ho accettato l'invito con molto entusiasmo.

Tre giorni fa sono partita per questo viaggio, ed è stato uno tra i viaggi più belli, faticosi ed entusiasmanti che abbia mai fatto.

Ho attraversato le parti più profonde e nascoste di me stessa e ho incontrato chi per gran parte della mia vita ha fatto in modo che mi allontanassi sempre dall'obiettivo principale della mia esistenza "essere completamente felici", creando giorno dopo giorno sempre più caos nella mia vita. Ogni meta di questo viaggio mi ha aiutata a far riemergere le motivazioni per cui solo qualche anno fa mi avevano indotto a dire "basta", ma che ogni volta a causa di paure, dipendenze emotive così radicate in me, il progetto "vita nuova" è stato sabotato. Sento di avere ancora molto da scoprire, ma ora che ho rincontrato i MIEI desideri non permetterò più a niente di allontanarli nuovamente. Il mio benessere è troppo importante per me e per i miei progetti personali e professionali, e attraverso gli strumenti che mi sono stati offerti in questi giorni sono pronta a continuare questo viaggio alla ricerca della totale felicità...perché chi l'ha detto che la felicità non esiste?

Grazie a Giorgio e Mario che mi hanno accompagnata durante questo viaggio, e grazie ai miei compagni di viaggio che mi hanno donato le loro emozioni più profonde e hanno condiviso con me le loro paure e soprattutto mi hanno aiutata a scoprire le mie.

Daniela Abbiento

Associate Director Clinical Operations

TESTIMONIANZA DI **GABRIELE PEZZOLI** (WLB)

Il beneficio principale è stato cominciare un percorso di verifica di ciò che realmente è importante per me.

Molto spesso mi riempio di parole come "priorità", "cose importanti", ma mi rendo conto che le cose realmente importanti nella mia vita devono essere messe a fuoco e valorizzate, le altre sono solo scuse e giustificazioni.

Il corso mi ha dato un metodo che devo riuscire a personalizzare per mettere realmente a fuoco ciò che mi interessa e su cui voglio investire.

Vivere il qui e ora è un concetto che comincio a capire, e faccio sempre più difficoltà ad accettare i costi dei miei comportamenti distorti. Da qui ad agire per migliorarmi ne passa, ma avere la consapevolezza del problema è un buon inizio.

Gabriele Pezzoli

TESTIMONIANZA DI **ELISABETTA FERRINO**

Ho trovato questo corso, un approccio piacevolmente non convenzionale e assolutamente dirompente.

Nessuno dei corsi a cui ho partecipato in precedenza mi ha permesso di “chiudere il cerchio” rispetto a quelle che avevo identificato come mie aree di sviluppo.

Queste giornate mi hanno invece permesso di pensare alla mia persona, capire come solo le mie paure ed ansie trasformano i miei talenti in “non talenti”, indagare dunque su quali siano le mie dipendenze emotive e le credenze che ne derivano. La definizione delle mie credenze è stata davvero molto utile perché una credenza è qualcosa di molto concreto per me e spero mi aiuti ad attivare un percorso di vita che vada oltre le mie credenze, mi faccia superare le mie dipendenze emotive e mi faccia acquisire maggior serenità e fiducia in me stessa.

Desidero ringraziare i formatori che mi hanno aiutato ad iniziare questo cammino con questo approccio molto personalizzato ed efficace.

TESTIMONIANZA DI **CHIARA BELLINZONA (WLB)**

Mi sono trovata in una situazione in cui sono stata portata a riflettere sul Work Life Balance - è emerso come sia una mia responsabilità. Durante il percorso, con il sostegno dei facilitatori e attraverso la condivisione dei miei compagni, ho compreso come siano mie paure, ansie e desideri inconsci a farmi sprecare tempo ed inquinare la qualità.

Sono consapevole di avere il potere di essere felice.

TESTIMONIANZA DI **MARIA ANNA MARRARI**

Attraverso il percorso sono discesa fino ai livelli più profondi delle ragioni del mio agire, delle mie scelte e della realtà e immagine che mi sono costruita.

Il percorso, fatto insieme ai colleghi, mi ha dato un messaggio di estrema trasparenza e condivisione di un medesimo cammino, arrivando ad un patto che ci ha legato tutti.

Le scoperte sono state sconvolgenti, in particolare che “quello che io so è falso” che le racchiude tutte.

Ringrazio Giorgio e Mario che sono stati compagni di viaggio attenti, pazienti e vivi.

TESTIMONIANZA DI **MARZIA MORANDI (WLB)**

Sono riusciti ad entrare nel mio “essere”, facendo cadere le mie barriere e facendomi prendere consapevolezza di me stessa, dei miei limiti e dipendenze emotive che non mi permettono di vivere serenamente.

La delicatezza con cui sono intervenuti è alla base della fiducia che gli ho dato.

Grazie di avermi fatto questo dono per la mia vita.

TESTIMONIANZA DI **ANTONELLA DELLA MONICA**

In questi tre giorni ho imparato che la felicità non è un traguardo che alcuni hanno raggiunto e altri no, la felicità è un percorso che se voglio posso intraprendere. Se amo me stessa e le persone che per me sono importanti, allora questo percorso diventa necessario.

Gli strumenti che mi sono stati mostrati in questi tre giorni mi fanno sentire che la felicità è alla mia portata e sta solo a me decidere di avvicinarla.

TESTIMONIANZA DI **MARIA CRISTINA STABILINI**

Sono stata accompagnata a comprendere che l'unico limite alla realizzazione dei miei obiettivi professionali e di vita privata risiede nelle mie convinzioni: l'unico limite a me stessa, alle mie potenzialità, al raggiungimento della mia felicità SONO IO STESSA.

Ho compreso che per comunicare efficacemente in modo costruttivo devo innanzitutto capire che cosa voglio comunicare veramente. Posso essere compresa e farmi comprendere solo se imparo a non lasciare che le mie convinzioni determinino/guidino i miei giudizi.

Ho imparato che fare errori non è un fatto deplorabile, ma è l'unico modo per diventare migliore, per me stessa e per chi mi sta vicino.

TESTIMONIANZA DI **ELISABETTA FERRINO (WLB)**

Cos'è il W.L.B. ? Da questo corso apprenderai che il concetto di W.L.B. è assolutamente soggettivo e personale, ognuno deve trovare la soluzione più coerente con le proprie esigenze.

Questo corso ti porterà a percorrere un cammino assolutamente personale, senza nessuno spazio per le generalizzazioni, che ti consentirà di comprendere i motivi che ti portano ad agire in un certo modo, di portare alla luce i tuoi condizionamenti e ti aiuterà a trovare delle nuove modalità di comportamento e di relazione con gli altri.

Io voglio ringraziare di cuore Giorgio e Mario perché da quando ho iniziato questo percorso con loro non posso più permettermi di guardare il mondo con gli stessi occhi, ho il dovere verso me stessa e verso le persone che amo di superare le mie paure, agire in modo più consapevole e interagire con le persone senza timore di giudizio, di apparire vulnerabile o inadeguata.

Il cammino è sicuramente complesso e totalizzante, spesso mi trovo a chiedermi qual è la strada giusta pur sapendo che non ci sono certezze, ma è un percorso che, dopo l'incontro con Mario e Giorgio, si impone come necessario ed imprescindibile per trovare ognuno la "propria felicità".

Buon viaggio! E non abbiate paura di sbagliare, siate autoironici e sappiate che siamo tutti compagni di viaggio!

TESTIMONIANZA DI **LUCIA CALVANO**

Avere maggiore consapevolezza di se e degli altri è la “ricetta” per vivere meglio.

La vita è un’opportunità continua di miglioramento e conoscenza (tutto ciò che ci capita, le persone che incontriamo) e noi possiamo influenzarla con la “forza della nostra mente”, basta riconoscere che i “dogmi” non esistono.

Ognuno ha in sé la “forza” per trovare la felicità a cui ha diritto.

Insieme si può crescere e raggiungere una dimensione di maggiore consapevolezza di sé, quindi realmente qualunque cosa.

TESTIMONIANZA DI **MIRELLA ZINETTI**

Alla luce di quanto ho appreso ho capito che sono le paure, le emozioni a guidare i miei comportamenti sia in ambito lavorativo che familiare. Ho appreso che la mia dipendenza emotiva principale è l’essere vittima degli eventi. Gli eventi sfavorevoli/i dolori accadono, ma sta a me cambiarne le dinamiche attraverso la mia volontà al cambiamento. Le paure quindi fanno accadere gli eventi attraverso quel meccanismo perverso della profezia auto realizzante.

La scoperta grande che ho fatto è che la verità in senso assoluto non esiste e quello che conosco è falso perché è parziale rispetto ad un insieme di insiemi.

Le regole che ci siamo dati di condivisione e rispetto decido che saranno l’impegno costante del mio umore in azienda. Questo arricchirà me come persona e mi vorrò un po’ più bene.

TESTIMONIANZA DI **LAURA ALESSANDRINI**

Ho scoperto che ciò che vivo, la realtà di tutti i giorni, è soggettiva e codificata dai programmi e dalle esperienze che ho vissuto da bambina. E' come se fossi Alice in Wonderland e devo imparare a fare stop al videoregistratore per vedere le cose in modo diverso. Quindi, essendo la realtà soggettiva, il confronto e l'apporto degli altri è essenziale!

Ho imparato che le dipendenze emotive ci portano a comportarci esattamente nella direzione opposta alla nostra felicità e benessere e che quindi è necessario imparare ad individuarle, studiarle e gestirle per far sì che i programmi che sono nel nostro cervello non prendano il sopravvento.

Vorrei ringraziare Giorgio e Mario per la bellissima esperienza e per l'entusiasmo con cui hanno condiviso con me questi preziosi insegnamenti.

Sicuramente da oggi voglio intraprendere il percorso verso il mio benessere.

TESTIMONIANZA DI **MIRIANA TARDIA**

Ho conosciuto meglio me stessa. Mi sono guardata dentro. Mi sono "scavata".

Ho conosciuto di me i miei veri punti di forza e debolezza. Ho capito quanto valgo.

Ho imparato che posso e devo dare il mio contributo. Devo rischiare, ho acquisito che dai possibili errori si impara.

Non devo aver paura di sbagliare.

TESTIMONIANZA DI **SILVIA GERACI**

Ho capito che spesso comunico cose diverse da quelle che vorrei, perché non mi accorgo di filtrare la realtà con le mie percezioni. Ho capito che la differenza tra l'agire sotto l'effetto delle emozioni e sotto quello delle intenzioni.

La mia intenzione per il futuro è quella di amare incondizionatamente.

TESTIMONIANZA DI **CHIARA BELLINZONA**

Ho imparato a riconoscere i blocchi, le paure, le credenze che generano in me comportamenti disfunzionali che mi allontanano dagli obiettivi che sento importanti per me.

Ho imparato a riconoscere gli stimoli fisici, i segnali che immediatamente precedono o accompagnano il comportamento "disfunzionale", riuscendo a trovarlo e a ridirezionarmi.

Ho imparato a sospendere il giudizio su di me e sugli altri, riconoscendo come comune l'essere guidati involontariamente dalle paure.

Tutto questo mi serve per chiarire gli aspetti di me che voglio esaltare perché belli e utili, e a cambiare/migliorare la mia modalità relazionale, trovando in me le responsabilità, iniziando ad accettare i miei limiti e cogliendo una luce di “onnipotenza” in fondo al tunnel.