

# FAR ORDINE

## e semplificarsi la vita

### CORSO DI DECLUTTERING



#### SINOSI

Iniziativa che richiama la filosofia giapponese del riordino della casa e del sé. Gli spazi in cui viviamo quotidianamente sono spesso sovraffollati di oggetti e di cose che puntualmente, quando ci servono, non troviamo. Riordinare la propria casa, i propri spazi fisici ed anche quelli emotivi per essere sereni ed efficienti raggiungendo un ordine esteriore ed interiore!

#### PRESENTAZIONE

Da quanto tempo dici di riordinare l'armadio, o la dispensa, o l'ufficio oppure la gestione del tuo tempo? Basta rimandare: ora è il momento di agire! Nella filosofia zen, l'ordine nei propri ambienti produce anche enormi vantaggi psichici ed emotivi: aumenta la fiducia in sé stessi, la lucidità mentale e la capacità di valutare correttamente le cose, i fatti e le persone. Questo è ciò che fa il DECLUTTERING, oltre anche a aiutare a fare acquisti migliori e a risparmiare.

Con questo corso imparerai piacevolmente le regole e i metodi alla base dell'organizzazione efficace e beneficerai anche di vantaggi emotivi per la casa, la famiglia, il lavoro, la tua vita. Potrai così aumentare la tua sicurezza nell'affrontare le sfide organizzative.

## PROGRAMMA



### Cos'è il DECLUTTERING?

Vantaggi

Organizzazione e emozioni: implicazioni neuro-scientifiche, sociali ed emotive

Spazio e Tempo

Tecniche e strumenti

Gestire il superfluo

Casa

Vita

Organizzare per i bambini (facoltativo)

Idee da applicare subito e analisi casi concreti

### DOCENTE

Alberto Beccio, esperto di benessere interiore e espressività corporea. Formatore aziendale, insegnante e regista di teatro. Insegna di persona e via web, anche in percorsi personalizzati e individuali.

### CORSO

Riservato ai Soci dell'ENI Polo Sociale.

Percorso: 6 incontri della durata di 1h/cad in diretta online con il docente.

Frequenza e orario: ogni martedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Date: 13, 20, 27 febbraio, 5, 12, 19 marzo 2024

Iscrizione: c/o Segreteria Eni Polo Sociale

Costo: 60 euro €

## VIDEO LEZIONI

Ogni incontro è una **video-lezione interattiva** con accesso "Piattaforma Zoom" tramite link di collegamento valido su Computer, Smartphone e Tablet.

## ISCRIZIONE E PAGAMENTO ONLINE

Presso la **Segreteria dell'Eni Polo Sociale**,

- tel. 0252047108 oppure 0252042713
- cel. 3245573090
- e-mail: [polosociale@eni.com](mailto:polosociale@eni.com)

Il corso sarà confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto.

È possibile saldare la quota pagando online dal nostro sito con PAYPAL, oppure utilizzando il credito Eniflex/Welfy, oppure facendo un bonifico alle seguenti coordinate bancarie:

Banca INTESA SAN PAOLO IBAN: IT72R0306909606100000182144