

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

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