



# **FUTURE** La Contemplazione

Dare un forte impulso di sviluppo alla propria vita



*Lasciare le complicazioni del passato.*

*Vivere felicemente il mio presente.*

*Raggiungere una più profonda comprensione di me  
e dei miei veri obiettivi per il futuro.*

## La Contemplazione

### Cos'è la contemplazione?

Il seminario di Contemplazione è parte integrante del Corso per Professional Coach ed è aperto anche a partecipanti esterni, previo un colloquio di selezione. Il metodo FUTURE si contraddistingue per il suo approccio umanistico, ritenendo che il vero strumento per un coaching di successo sia il coach stesso: pertanto lo sviluppo dell'individuo riceve particolare attenzione, affinché diventi un coach completo ed efficace nella gestione di processi di coaching sia in campo aziendale che personale. Il seminario di Contemplazione è votato interamente allo sviluppo dell'individuo, per rafforzarlo nel proprio percorso, sciogliere eventuali blocchi e liberarne le potenzialità non ancora integrate.

*Un'esperienza unica e indescrivibile.*

*Un momento intenso di raccoglimento e autocoscienza.*

### A chi si rivolge?

La contemplazione si rivolge a tutti coloro che sono pronti a dare un forte impulso di sviluppo alla propria vita. Non è necessario avere un background particolare per parteciparvi, anche se occorre sostenere un colloquio di ammissione. È frequentata da coach, sia in formazione che con molti anni di esperienza e già affermati internazionalmente, come momento di sviluppo personale. Allo stesso tempo vi partecipano individui che operano nelle cosiddette professioni d'aiuto, così come imprenditori, madri di famiglia, leader nelle proprie organizzazioni e persone provenienti da vari ambiti di vita.

### Contemplare significa aprirsi:

- Aprirsi ad una profonda visione di te stesso e della tua vita.
- Aprirsi a nuovi orizzonti e diversi punti di vista.
- Aprirsi alla tua forza d'individuo e di persona.
- Aprirsi a rispondere a domande che riguardano la parte più essenziale di te.
- Aprirsi a vedere meglio e più profondamente la realtà che ti circonda.
- Aprirsi per realizzare al meglio la tua vita, lasciando da parte preconcetti, idee fisse, identificazioni, delusioni ed esperienze dolorose del passato, per trovare le tue risposte e ciò che tu sei.

### **Cosa succede durante la contemplazione?**

Si contempla individualmente, a coppie e a piccoli gruppi, secondo un metodo sviluppato da Future. Il processo di contemplazione viene integrato da tecniche di comunicazione strutturata, per facilitare la comprensione e lo sviluppo individuale. Questo si alterna a fasi di contemplazione silenziosa, passeggiate meditative, svariati esercizi per il corpo e pause per il riposo o per lo sport.

È come essere in un ritiro dedicato a se stessi, sostenuto anche da un'alimentazione specifica e da una struttura di lavoro che facilita il processo.

### **I guadagni della contemplazione**

Sviluppi nuovi punti di vista su cose che prima erano limitate. Chiarisci ciò che è veramente importante ed essenziale per te. Puoi così costruire la tua vita in un modo migliore. Le decisioni diventano più coerenti e funzionali, si sviluppa una visione a lungo termine e vivi tutto con maggiore armonia. Sei sempre più libero di decidere in che direzione portare il flusso della tua vita.

I cambiamenti pratici nella vita quotidiana sono spesso così importanti che non è raro che i partecipanti tornino a ripetere l'esperienza a distanza di tempo, anche più volte, per sostenere lo sviluppo della propria esistenza.

### **Per avere maggiori informazioni o per l'iscrizione contattare:**

Massimiliano Cardani, Trainer FUTURE  
FUTURE Coaching Academy Italia  
tel. +39 339 804 6099  
email: [massimiliano@futurecoaching.it](mailto:massimiliano@futurecoaching.it)  
sito italiano : [www.futurecoaching.it](http://www.futurecoaching.it)  
sito internazionale: [www.future.at](http://www.future.at)



[info@futurecoaching.it](mailto:info@futurecoaching.it)  
[www.futurecoaching.it](http://www.futurecoaching.it)