



# **FULLYLIFE®**

**SOFT SKILLS PROGRAM  
FOR COMPANIES & BUSINESS**

**MODULI FULLYLIFE PROGRAM**





# RELATIONAL BUSINESS MASTERY

Esperienza di apprendimento  
concreto sulle relazioni interpersonali

## Tematiche

- Percezione e comunicazione
- Emozioni e mediazione corporea
- Soft skills applicate
- Sinergia corpo-mente
- Generational link

@ info@fullylife.solutions

www.fullylife.solutions



FULLYLIFE

# RELATIONAL BUSINESS MASTERY

## *Esperienza di apprendimento concreto sulle relazioni interpersonali*

L'esperienza di apprendimento concreta si riferisce a un tipo di apprendimento che parte dall'aspetto cognitivo delle dinamiche e processi mentali alla base delle relazioni, ma che viene integrato con l'esperienza diretta dell'utilizzo di queste regole nella vita di ogni partecipante. La durata fissata in un minimo di 12 incontri con cadenza settimanale risponde all'esigenza temporale della mente per produrre un cambiamento comportamentale stabile e produttivo.

**Percezione e comunicazione.** Vengono affrontati in modo semplice e coinvolgente temi quali la percezione sensoriale ed emozionale e tutte le componenti della comunicazione sia quando risulta efficace che disfunzionale. Viene illustrato come adeguare quelle che sono le capacità sviluppate dall'uomo nella sua evoluzione alla realtà iper veloce che dobbiamo affrontare.

**Emozioni e mediazione corporea.** Perché esistono le emozioni, dove nascono e come gestirle in modo che non prendano il sopravvento sulla persona sono solo alcuni dei temi trattati in questo modulo. L'effetto che hanno sul corpo e come questo sia a volte l'unico strumento per riconoscerle sono tematiche affrontate, per la prima volta, in un programma aziendale ed arricchiscono l'esperienza dei partecipanti predisponendo ad un ascolto di sé stessi mai provato prima.

**Soft skills applicate.** Viene chiarito una volta per tutte cosa sono le soft skills, la loro importanza sia nell'ambito personale che in quello sociale. Vengono differenziate le varie competenze per una piena comprensione del loro valore e del loro utilizzo predisponendo le persone ai moduli di potenziamento delle stesse.

**Sinergia corpo-mente.** La storica differenziazione corpo-mente è stata ormai abbandonata, ci si apre ad una comprensione integrata della nostra natura che è anche l'elemento che ci differenzia dagli altri primati. Le emozioni sono il ponte tra il corpo e la mente e permettono di portare l'essere umano ai livelli di eccellenza in tutti i settori. E' il momento di tornare ad esserne consapevoli per poterle ancora una volta utilizzare per procedere lungo la nostra evoluzione.

**Generational link.** Questa definizione incorpora significati estesi al concetto di diversità e al valore che è necessario attribuire all'esperienza e all'innovazione. Tale aspetto si concretizza in un cambio di prospettiva, atto a facilitare la fusione di culture diverse, inclusi gli aspetti generazionali.



*Self Yourself*

# SELF MASTERY

Esperienza di  
apprendimento concreto  
sull'autoconsapevolezza

## *Tematiche*

- Struttura psicofisiologica primaria
- Coaching emozionale a mediazione corporea
- Analisi competenze intelligenza emotiva
- Potenziamento soft skills

@ info@fullylife.solutions

 www.fullylife.solutions



FULLYLIFE

# SELF MASTERY

## *Esperienza di apprendimento concreto sull'autoconsapevolezza*

L'esperienza di apprendimento concreta si riferisce a un tipo di apprendimento che avviene attraverso l'esperienza pratica e tangibile. Invece di basarsi solo sulla teoria o sull'osservazione, questo approccio coinvolge attivamente l'individuo nell'interazione diretta con oggetti, situazioni o concetti. Può includere attività pratiche, simulazioni, esperimenti o progetti che consentono di acquisire conoscenze in modo più coinvolgente ed efficace. In sostanza, è imparare facendo.

**Struttura psicofisiologica primaria.** Ogni persona possiede modalità proprie di percepire l'ambiente e di utilizzarlo per costruirsi una vita in linea con le proprie aspettative. Queste modalità hanno delle caratteristiche riconoscibili e distintive per ognuno, al pari delle impronte digitali. In questo step viene determinata la struttura della persona, grazie alla quale si acquisiranno gli strumenti da utilizzare anche in autonomia per volgere situazioni ed eventi verso soluzioni utili e funzionali ai propri obiettivi.

**Coaching emozionale a mediazione corporea.** Questo approccio parte dal corpo e riconduce al corpo, come principale canale di riferimento. Ogni riflessione, ricordo o pensiero emergenti durante le sessioni vengono osservati congiuntamente alle attivazioni corporee cui si accompagnano. Si apprende come il ricordo di un evento può agire influenzando convinzioni e comportamenti, oppure l'immagine che costruiamo di noi stessi e degli altri. In questo step si facilita il riconoscimento dei moti emozionali disfunzionali per ricollocarli in una visione di utilità, guidati dall'esperienza sensoriale ed emotiva sperimentata durante la sessione.

**Analisi competenze intelligenza emotiva.** In questo step si valutano e si potenziano le abilità legate alla consapevolezza emotiva, alla gestione delle emozioni, all'empatia e alle relazioni sociali. Include anche la valutazione della capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni, così come la capacità di percepire e rispondere in modo efficace alle emozioni degli altri. L'obiettivo è valutare quanto un individuo sia competente nell'utilizzare le emozioni in modo intelligente e costruttivo nelle interazioni personali e professionali

**Potenziamento Soft Skills.** In questo step ci si concentra sullo sviluppo della comunicazione, sulla pratica dell'empatia, sul sentirsi parte di un gruppo sociale, sulla gestione dello stress ed il costante apprendimento attivo dalle situazioni di vita. La consapevolezza di sé e degli altri gioca un ruolo chiave nel potenziare queste abilità.



# TEAM BUSINESS MASTERY

Esperienza di apprendimento concreto sul  
lavoro di squadra

## TEMATICHE

- Integrazione strutture psicofisiologiche primarie
- Approcciare e risolvere i conflitti interni al gruppo di lavoro
- Analisi delle competenze emotive del team
- Potenziamento soft skills della squadra

# TEAM BUSINESS MASTERY

## *Esperienza di apprendimento concreto sul lavoro di squadra*

L'esperienza di apprendimento concreta si riferisce a un tipo di apprendimento che avviene attraverso l'esperienza pratica e tangibile. Invece di basarsi solo sulla teoria o sull'osservazione, questo approccio coinvolge attivamente l'individuo nell'interazione diretta con oggetti, situazioni o concetti. Può includere attività pratiche, simulazioni, esperimenti o progetti che consentono di acquisire conoscenze in modo più coinvolgente ed efficace. In sostanza, è imparare facendo.


**Integrazione Strutture Psicofisiologiche Primarie.** In questa fase, ogni persona avrà già conoscenza della propria struttura psicofisiologica primaria e sarà pronta a conoscere quelle degli altri membri della squadra con cui si rapporta. Questo permetterà di facilitare il superamento di difficoltà legate all'identità personale e all'appartenenza al gruppo, derivanti da stereotipi e pregiudizi, che possono crearsi nelle relazioni con l'altro e che spesso ostacolano il fruttuoso perseguimento di obiettivi comuni.

**Approcciare e risolvere i conflitti interni al gruppo.** In questa fase si lavora sulla comunicazione intesa nella sua valenza relazionale e non solo informativa. La promozione di un dialogo costruttivo e la ricerca di soluzioni collaborative sono parte integrante dell'approccio. L'osservazione della comunicazione non verbale e della capacità di ragionare e riflettere su come usiamo la comunicazione nelle diverse interazioni, sono condotte costruendo attivamente un ambiente aperto alla discussione. Incoraggiamento all'ascolto attivo, condivisione aperta di opinioni e gestione delle emozioni durante le interazioni sono i principali strumenti di lavoro.

**Analisi competenze intelligenza emotiva del team.** Questa fase comprende la valutazione delle dinamiche in relazione alle competenze sociali. Le sessioni offrono costanti momenti di sensibilizzazione e discussione aperta sulla gestione delle emozioni e la comunicazione efficace.

Viene inoltre sollecitata l'abitudine ad un feedback reciproco puntuale, nella costante ricerca di trovare nel singolo il potenziale della squadra e viceversa.

**Potenziamento Soft Skills della squadra.** In questa fase, il lavoro precedentemente condotto a livello individuale viene esteso al contesto del gruppo, in cui è possibile sviluppare consapevolmente la ricerca di collaborazione emotiva ed intellettuale nel perseguimento di obiettivi comuni. La squadra diviene un'entità superiore, con valore maggiore rispetto alla somma dei singoli elementi.



*Nell'immediato futuro il successo aziendale non si misurerà solo in profitti, ma nella creazione di valore sostenibile per tutte le persone coinvolte.*

*L'impresa prospererà quando migliorerà significativamente la vita delle persone, promuovendo un benessere collettivo ed un senso di appartenenza che trascendono il mero successo finanziario.*

**[www.fullylife.solutions](http://www.fullylife.solutions)**