



Newsletter n° 1 Ottobre 2021



THE HEALING HOME - LA CASA CHE CURA

7 passi per trasformare la tua casa e la tua vita

Vivere e lavorare in un ambiente che ci faccia stare bene è diventato ormai un tema di sostenibilità. Ce ne siamo resi conto, sicuramente durante i mesi di pandemia, in cui l'home working è diventato anche uno stimolo a ripensare gli spazi di vita e di lavoro.

Sappiamo bene che di fronte ad un accadimento che comporti un cambiamento improvviso e non programmato nella vita, la paura guida ogni nostro comportamento.

L'istinto di rintanarsi, di chiudersi in sé è fortissimo e ha una sua ragion d'essere.

Ma ogni cambiamento comporta una trasformazione nel nostro stato mentale, fisico ed emozionale. E ogni trasformazione, per esserci utile, è un processo che va portato a consapevolezza.

C'è addirittura una scienza, l'epigenetica che ci dice come l'influenza dell'ambiente esterno, in particolare nel caso di eventi particolarmente stressanti, possa arrivare a modificare il nostro DNA.

La casa, e più in generale l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo, diventa, allora, una rappresentazione simbolica del nostro benessere: se disordinata e mal organizzata riflette la nostra confusione e il nostro disorientamento.

Creare un ambiente di vita e di lavoro che ci rappresenti può diventare quindi un percorso di consapevolezza.

Ogni volta che decidiamo di riorganizzare la postazione di lavoro o che decidiamo di rinunciare ad un oggetto che non ci piace o di sostituirlo con uno più funzionale, stiamo già lasciando andare vecchi schemi di pensiero per far spazio a nuove energie e risorse che ci aprano al futuro, a nuove visioni, di noi stessi e della nostra casa.

Analogamente, imparare ad osservare le nostre abitudini di pensiero, i nostri automatismi di comportamento, ci può aiutare a prendere consapevolezza degli schemi che li abitano e a renderli più funzionali ai nostri bisogni e desideri.

Il libro THE HEALING HOME - LA CASA CHE CURA è il frutto di esperienze personali e professionali, di un architetto (Silvana Citterio) e di una counselor e formatrice aziendale sui temi dell'intelligenza emotiva (Rossella Cardinale) che, lavorando in sinergia hanno potuto sperimentare e trasformare la consapevolezza di sé e il percorso di trasformazione che la casa può offrire e hanno scelto di condividerlo, perché fosse di aiuto e supporto ad altri.

E' un percorso in 7 passi durante i quali vi accompagneranno alla riscoperta di voi e della relazione di armonia con l'ambiente in cui vivete e lavorate, integrando in un'unica visione esperienze raccontate, esempi, consigli, spunti, foto e pratici esercizi.



L'idea
Valorizzare il talento delle donne
Riconoscere i propri talenti aiuta a prenderne consapevolezza e a valorizzarli nel modo giusto e in armonia con i propri bisogni e con quelli dell'organizzazione.

[LEGGI](#)



Allenare le qualità femminili
Riconoscere atteggiamenti e comportamenti che ostacolano il proprio sviluppo personale.
Apprendere tecniche per modificarli. Imparare a riconoscere bisogni e priorità. Lavorare sul proprio potenziale di realizzazione.
Valorizzare le proprie energie per dare un contributo di qualità sia nella vita professionale che personale. Trovare alleati e creare sinergie.

[LEGGI](#)



Per migliorare la leadership al femminile
1 - Gli Strumenti per il Change Management al Femminile
2 - Le Risorse Evolutive delle Donne al servizio delle Organizzazioni
3 - Trasformare i propri limiti in Energia Rinnovabile
4 - Verso scenari di Sostenibilità Lavorativa

[LEGGI](#)