

Programma Vita 4.0

Vita 4.0

AMPLIARE I PUNTI DI VISTA

Hanno tutti ragione! Con questa provocatoria affermazione la filosofia integrale di Ken Wilber vuole evidenziare quanto siano legati tra loro punti di vista sulla realtà, apparentemente diversi e conflittuali tra loro .

La finalità del percorso è quindi permettere di acquisire una visione più completa, profonda e integrale, per essere più incisive compassionevoli e centrate. Nella convinzione che Vita 4.0 sia una bussola estremamente necessaria e preziosa, perché non intende indirizzare, ma aiutare ad orientarci e fare scelte meglio informate. Può sembrare promettere molto, forse troppo, solo provando in prima persona si può avere conferma.

Il corso di Vita 4.0 offre una visione coerente dove tutte le conoscenze precedenti e future possono trovare una collocazione, diventando così più efficaci e autenticamente trasformative.

Vita 4.0 è rivolto a chi senta la necessità di applicare una visione più ampia e articolata al proprio percorso di crescita personale e/o ad un progetto lavorativo creativo e innovativo.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

La visione integrale di Vita 4.0 ha il fine di sviluppare capacità e conoscenze per far evolvere i propri schemi mentali e il modo in cui elaboriamo nuove informazioni, per riuscire a migliorare l'approccio alla vita in generale, e ai propri obiettivi. Che si tratti di obiettivi personali, di crescita interiore e coscienza di sé, o professionali ,di sviluppo di un progetto lavorativo - la metodologia integrale offre strumenti adeguati e innovativi adatti alle sfide e alla complessità del mondo contemporaneo.

Si apprenderanno concetti e pratiche articolate e interconnesse, da applicare direttamente nella nostra vita quotidiana adatte a:

- Rispondere alla diffusa necessità di maggior chiarezza mentale ed emozionale.
- Offrire una mappa orientativa delle prospettive primarie e utili per orientarci nella vita.
- Educare a riconoscere la complessità della realtà e della natura umana.
- Saper affrontare dubbi e incertezze.
- Coltivare la capacità di vivere in armonia con sé e con il mondo.

La visione integrale di Vita 4.0 in sintesi ci aiuterà a definire con maggiore chiarezza le nostre scelte e il nostro percorso di crescita individuale, a gestire con efficacia le nostre relazioni interpersonali, i conflitti con noi stessi e con le altre persone.

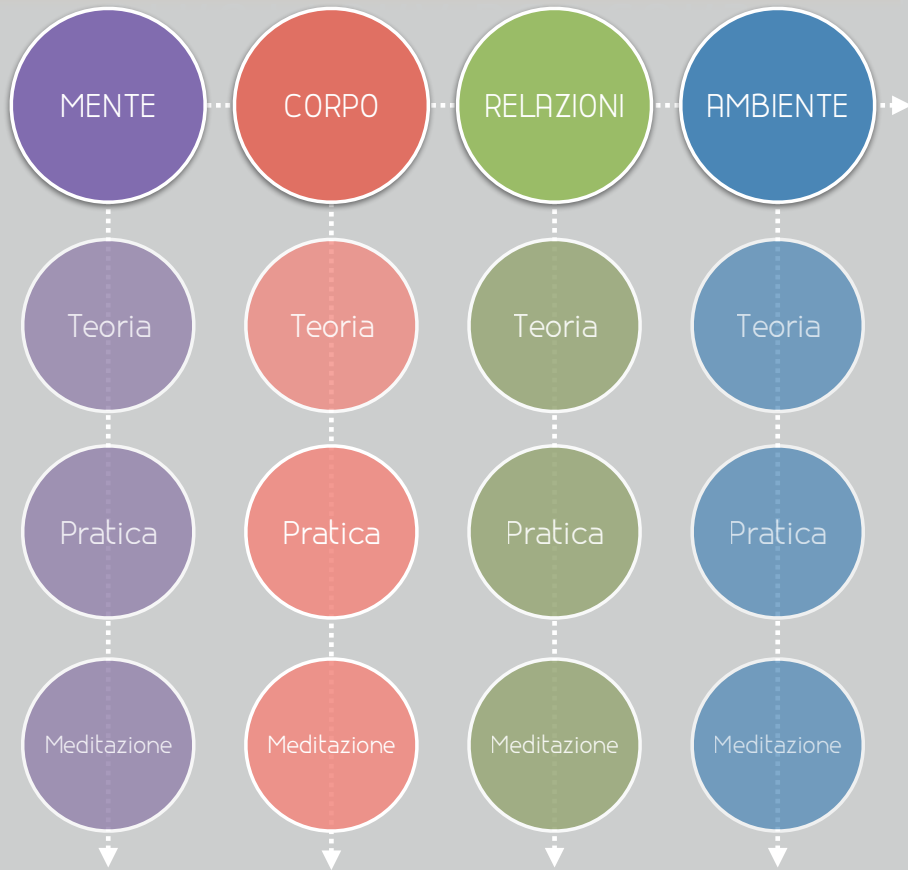
COME SI ARTICOLA IL CORSO

Il corso dura tre mesi e viene fruito tramite una piattaforma online che rende le lezioni disponibili a cadenza settimanale.

Le lezioni online sono integrate da dispense scaricabili, suggerimenti di lettura, link e materiale extra.

Un Tutor sarà a disposizione per tutta la durata del corso e ogni 15 giorni ci sarà una lezione di approfondimento di due ore su Zoom, aperta a tutte le persone iscritte al corso.

STRUTTURA DEL CORSO



METODO

Il corso è composto da **quattro moduli**, Mente - Corpo - Relazioni - Ambiente, a loro volta suddivisi in **tre sotto insiemi**: Teoria, Pratica, Meditazione.

La Teoria introduce alle basi della prospettiva integrale e alle caratteristiche specifiche di ogni quadrante.

La Pratica offre esempi concreti su come applicare la visione integrale nella vita quotidiana.

La Meditazione è la pausa necessaria alla riflessione, ai dubbi e all'integrazione dei contenuti.

Vita 4.0

Programma

INTRODUZIONE

Siamo fatti per questi tempi
La mission di Vita 4.0
Problemi difficili
Visione integrale
Pratica Integrale
Esperienza

IL CORSO

Oltre i confini
Nutrire la vita

1° Capitolo – MENTE

Teoria
Piramide dei Bisogni - Abraham Maslow
Piramide Integrale - Ken Wilber
Le quattro dimensioni
Cross Training

Pratica
La Mente nei Quadranti
Le intelligenze
La dimensione Interiore
Nutrire la Mente

Meditazione
Premessa
Meditazioni Guidate

Un minuto:
Video meditativo
Conclusione

2° Capitolo – CORPO

Teoria
Premessa
La sopravvivenza - Maslow
Le quattro dimensioni

Pratica
Il Corpo nei quadranti
Vita Sana
Abitudini sane
Persona

Meditazione
Premessa
Meditazioni Guidate

Un minuto:
Video meditativo
Conclusione

3° Capitolo – RELAZIONI

Teoria
Premessa
Appartenenza - Maslow
Le quattro dimensioni

Pratica
Le Relazioni nei quadranti
Comunicare
Dialogo
Cultura
Media

Meditazione
Premessa
Meditazioni Guidate

Un Minuto:
Video meditativo
Conclusione

4° Capitolo – AMBIENTE

Teoria
Premessa
Oltre i Bisogni individuali
Le quattro dimensioni

Pratica
Educazione Ambientale
L'ambiente nei quadranti
Gesti semplici
Spazi
Cinque erre

Meditazione
Premessa
Meditazioni Guidate

Un minuto:
Video meditativo
Conclusione

5° Capitolo - Quadranti in azione

Tetradinamica
Esempi

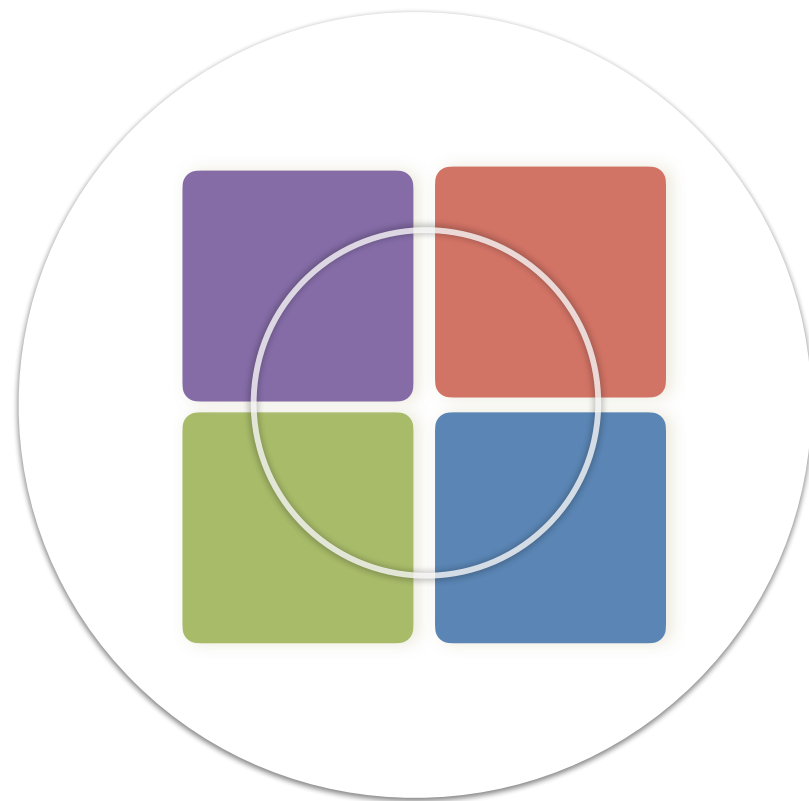
6° Capitolo - Meditazione 4.0

Il giro del mondo in un minuto
Training incrociato

7° Capitolo – Punti di vista

Prospettiva Primaria
Test personale

8° Capitolo - Conclusione



www.hamsaintegralacademy.com

info@hamsaacademy.com

Informazioni: 3386264096