TAI CHI

Percorsi di crescita in azienda

"Il grande guerriero non uccide il drago, ma impara a volare insieme a lui."

Francesco Curci, dal libro "Benessere Quotidiano"

Energia e Forma

Vision

- La scuola Energia e Forma viene fondata dal M° Francesco Curci nel 2003 con la finalità di favorire la diffusione di una cultura del benessere conseguito attraverso la pratica della disciplina del Tai Chi.

- Il Tai Chi, antica arte marziale conosciuta anche come "Yoga in movimento", ben si presta ad applicazioni non solo marziali, ma di sviluppo psicocorporeo in senso lato, applicabili ai più disparati aspetti della vita quotidiana (affetto, lavoro, studio, agonismo).

- Il metodo "Benessere Quotidiano" elaborato negli anni dal M° Curci, in continua collaborazione con un team di psicologi, valorizza la pratica del Tai Chi incrementando i benefici e riducendo i tempi di apprendimento.

- Il movimento consapevole del Tai Chi, attraverso un profondo apprendimento psicocorporeo, favorisce la sedimentazione dei temi in profondità e aiuta i partecipanti ai corsi a riprodurre i principi appresi nella pratica anche nella vita quotidiana.

- Il Tai Chi viene, dunque, trasmesso e vissuto come una potente metafora della vita quotidiana, un concentrato di saggezza in movimento che risulta perfettamente allineato alle più moderne tecniche di formazione esperienziale.

Francesco Curci

- Istruttore Diplomato in Tai Chi Tradizionale stile Yang e Yi Quan presso A.S.K.T. (Associazione per lo Studio del Kung-Fu Tradizionale) sotto la guida del Maestro Yang Lin Sheng e della pluri campionessa internazionale Liu Chun Yan.

- Medaglia d'oro Tai Chi gara di Wu Shu internazionale – Hang Zhou (Shangai) Cina – Edizione 2004

- Fondatore della scuola Energia e Forma (corsi base, corsi per esperti e formazione per istruttori).

- Ideatore del portale Tai Chi online

- Autore dei seguenti corsi multimediali di Tai Chi:
- Teoria, fondamenti e riscaldamento
- Il Tai Chi per vivere senza stress
- Forma 13 stile Yang
- Forma 24 stile Yang
- Come memorizzare facilmente qualsiasi Forma di Tai Chi

- Autore del libro "Benessere Quotidiano – Manuale di Tai Chi". Edizioni Del Faro.

Tai Chi in azienda

- I progetti di formazione aziendale della scuola Energia e Forma affondano le loro radici nella consapevolezza che sia possibile proporre un approccio olistico all'individuo anche all'interno di organizzazioni particolarmente complesse come le aziende.

- Le realtà aziendali legano la loro possibilità di evolvere al ritmo dei mutamenti di mercato, la loro capacità di sostenerli con flessibilità senza perdere di performance, alla capacità del proprio management e dei propri dipendenti di farsi migliori interpreti del proprio valore individuale e della mission del proprio ruolo.

- Il benessere dell'individuo è essenziale per il successo dell'azienda, al punto che le due dimensioni possono essere considerate interdipendenti.

- Solo un percorso orientato all'integrazione del benessere individuale, del gruppo e dell'azienda diviene garante dell'effettiva performance aziendale.

- L'attività di formazione di Energia e Forma intende agire sulle dimensioni individuali e/o di gruppo per garantire una più intensa e migliore intenzionalità personale e professionale intesa come leva essenziale di benessere per l'azienda.

- L'uso di una metodologia innovativa di formazione esperienziale attraverso il Tai Chi garantisce un livello di partecipazione e di coinvolgimento degli utenti molto alto e permette un ottimo grado di interiorizzazione e fissazione delle tematiche trattate. In questo modo, gli insegnamenti appresi si ricordano a lungo e mantengono nel tempo la propria efficacia in qualunque circostanza.

Metodo
"Benessere Quotidiano"

Dettaglio formazione

FASE 1 - Analisi del fabbisogno

- Analisi personalizzata e definizione congiunta del fabbisogno del cliente.

- Conoscenza approfondita del contesto aziendale e dell'organizzazione di riferimento.

FASE 2 - Progetto tecnico

- Analisi della popolazione aziendale di riferimento e progettazione personalizzata.

- Somministrazione di questionari di fabbisogno.

- Presentazione progetto tecnico.

FASE 3 - Formazione esperienziale

Percorsi di gruppo e incontri individuali caratterizzati da tecniche di Tai Chi valorizzate dal metodo "Benessere Quotidiano" e dalla relativa struttura esperienziale:

- ascolto
- gestione
- trasformazione

FASE 4 - Condivisione dei risultati

- De briefing con i partecipanti e il cliente sui risultati ottenuti.

- Somministrazione di questionari di gradimento.

Aree di intervento

Dettaglio aree di intervento

Sviluppo competenze manageriali

- Energia e Forma considera biunivocamente correlati il benessere dell'azienda e il benessere della persona-dipendente e ritiene, dunque, interdipendenti la dimensione di performance professionale e quella di business development.

Empowerment individuale e di gruppo

- Energia e Forma progetta e realizza percorsi di gruppo o percorsi misti che alternano sessioni di gruppo a sessioni individuali.
- Energia e Forma prevede inoltre la definizione di percorsi di Tai Chi Coaching per figure di direzione.

Sviluppo competenze trasversali

Energia e Forma mette a disposizione percorsi trasversali:

- rafforzamento delle dimensioni di ascolto
- equilibrio valutativo
- focalizzazione degli obiettivi
- motivazione all'azione
- gestione dello stress
- gestione della rabbia
- gestione degli insuccessi
- team building
- team working
- problem solving

Sviluppo competenze realizzative

Energia e Forma progetta interventi che, partendo da un imprescindibile accrescimento della consapevolezza dell'individuo e del gruppo (empowerment), si aprono allo sviluppo di competenze manageriali per quadri e dirigenti, di competenze realizzative per figure di staff, forze vendita e reparti produttivi.

I nostri riferimenti

Energia e Forma - M° Francesco Curci
Via Roma, nr. 24
22029 Uggiate Trevano (Co)
Tel. +39 340 3805845
info@energiaeforma.it www.energiaeforma.it

Formazione esperienziale ed eventi aziende