


## CATALOGO CORSI E WORKSHOP 2018

---



Scegliamo il nostro mondo successivo  
in base a ciò che noi apprendiamo in questo.  
Se non impari nulla,  
il mondo di poi sarà identico a quello di prima,  
con le stesse limitazioni.

(Richard Bach)

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)



## CATALOGO CORSI E WORKSHOP 2018

# DALLA COMUNICAZIONE EFFICACE ALLA FORMAZIONE OLISTICA.

Educare corpo, mente e cuore a lavorare in armonia.

Questo è il Catalogo con i nostri percorsi di Formazione Olistica, personalizzabili a seconda dei tempi, necessità e preferenze dei Soci Tesserati. Troverete percorsi concepiti per la Crescita Personale e per la Formazione Continua. Ogni percorso delle Officine Olistiche prevede il rilascio di Attestati utili anche per arricchire il proprio Curriculum con competenze Trasversali / Soft Skills e sono validi anche per l'integrazione del monte ore richiesto per la Formazione di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA Università Popolare (CNUPI) e di ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS (L.4/2013).

Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P) e Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino di Elefante Bianco / Officine Olistiche) sono Discipline accreditate al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilibrati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

### **ELEFANTE BIANCO** / Officine Olistiche

ACDS Scuola di Formazione affiliata:

ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS

Ente Nazionale riconosciuto dal C.O.N.I.,

dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

e dal Ministero dell'Interno

Iscrizione AS-120/2014 / Codice LOM-MI 0727

Iscrizione n° 37 Albo delle Associazioni dell'Unione Lombarda

dei Comuni di Basiano e Masate della Provincia di Milano

### **ACDS Scuola di Formazione riconosciuta da:**

Università Popolare SCIVIAS Ildegarda di Bingen

Università Popolare ANIDRA (C.N.U.P.I.)

C.O.N.I. Registro Società Sportive Dilettantistiche

S.I.A.E. Società Italiana degli Autori ed Editori

LIDU, Lega Internazionale Diritti Umani (Consultivo ONU)

### **Sede Legale:**

Via Antonio Vivaldi 3A / 20060 Basiano (MI)

Codice Fiscale: 91586240151

### **Consiglio Direttivo:**

[Bruno Banone](#) / Presidente

[Michele Marzulli](#) / Vicepresidente

[Alessandra MR D'Agostino](#) / Segretario e Tesoriere

### **Collegio dei Probiviri:**

[Pierpaolo Urbano](#) / Presidente

[Franco Bozza](#) / Proboviro

[Giuliano Gianotti](#) / Proboviro

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## BRUNO BANONE

Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

Vicepresidente e Socio Fondatore di Anidra Università Popolare (CNUPI)

Presidente e Fondatore di ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche,

Scuola di formazione Nazionale ASI DBN-DOS.

Con il suo brand Norbunoneba / Holistic Empowerment, crea e conduce percorsi di Formazione, Comunicazione Efficace, Gestione dei Reclami, Wellness Aziendale, Team Building, Sicurezza sul Lavoro per Videoterminalisti, MMC, Stress da Lavoro Correlato (D.Lgs. 81/08), workshop e corsi di Crescita Personale, Formazione Olistica, Tai Ji Quan, Qi Gong, Meditazione e gestisce incontri individuali di Counseling e Personal Training Olistico.

Dal 2015, come Consulente Strategico collabora con Cookies Adv, Agenzia di Comunicazione del circuito indipendente Dialogue International.

Dal 1981, come Consulente, Creative Director, Art Director, in varie Agenzie Internazionali ha contribuito a creare Comunicazione di successo per Brand come Indesit, Kraft, Nestlé, Ferrero, Kodak, Fanta, Bulgari, Boeing, Unicredit Banca, Università Bocconi e Sda Bocconi, Motta, Manpower, Danone, Bahlsen, American Express, L'Oreal, Nivea, Alivar Pai, Hitachi, Ford, Seat, Renault, Peugeot, e altri ancora.

Da sempre si interessa di Discipline Spirituali Orientali e Occidentali, Esoterismo e Via Iniziatica e ne scrive su Blog e Social Network. Sul tema dei Sogni Lucidi come scoperta del Sé, nel 2014 pubblica il saggio "L'Apprendista Onironauta" (Mimesis Edizioni).

---

### Contatti:

mob: +39 348 9080521

e mail: [bruno.banone@gmail.com](mailto:bruno.banone@gmail.com)

[www.norbunoneba.com](http://www.norbunoneba.com)

[www.brunobanone.com](http://www.brunobanone.com)

[www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)

---

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





### ALESSANDRA MR D'AGOSTINO

Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale / Interattivo

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

Segretario / Tesoriere e Socio Fondatore di ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche,  
Scuola di formazione Nazionale ASI DBN-DOS.

Nel 2012 crea il percorso di Teatro Emozionale / Interattivo, fondando e dirigendo la Compagnia di Teatro Sperimentale Into The Aquarius, brand con cui realizza eventi e percorsi performativi di crescita personale,

utilizzando la drammaturgia olistica e il teatro del sé come strumenti di evoluzione personale e collettiva.

Conduce corsi di lingua tedesca, creative writing e teatro emozionale all'interno di Case Circondariali.

Fondatrice e regista di Cabiria 8, Compagnia di Teatro Storico e Sociale.

Sceneggiatrice presso Nascira Film.

Paroliera. Romanziera. Fotografa. Videomaker.

Studiosa appassionata di Jodorowsky, Gurdjeff, Tolle.

Amante dell'ironia. E delle contraddizioni.

---

### Contatti:

mob: +39 338 4195394

e-mail: [alessandramrdagostino@gmail.com](mailto:alessandramrdagostino@gmail.com)

[www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)

[www.alemrdagostino.wix.com/photoscriptwriter](http://www.alemrdagostino.wix.com/photoscriptwriter)

[www.intotheaquarius.wix.com/teatroemozionale](http://www.intotheaquarius.wix.com/teatroemozionale)

---

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)



## WORKSHOP PER MIGLIORARE LE COMPETENZE TRASVERSALI

---



### **COMPNDERE PER FARSI COMPNDERE.**

Strumenti di Comunicazione Efficace per la Crescita Personale e Professionale.



### **SOGNI: CHI ERO E CHI SONO. INTERSEZIONI EMOZIONALI.**

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo.



### **WORKSHOP INTO THE AQUARIUS\_**

Workshop intensivi di Teatro Emozionale Interattivo.



### **LA TUA STORIA. IL VALORE DEI RICORDI.\_**

Incontri di Scrittura Autobiografica.



### **INTO THE AQUARIUS LAB.**

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo.



### **DAL CORPO IN POI.\_**

Workshop Multidisciplinare, dal Corpo all'Anima e ritorno.



### **INCONTRO CON L'ENERGIA.**

Armonizzare corpo, mente e cuore per conquistare il proprio centro.



### **KEEP KALM.**

Tecniche di autoaiuto per la centratura e riequilibrio energetico.

## WORKSHOP PER STUDENTI, DOCENTI, EDUCATORI

---



### **COMUNICARE PER INSEGNARE.**

Strumenti di Comunicazione Efficace per Educatori e Insegnanti.



### **COMUNICARE PER IMPARARE.**

Strumenti di Comunicazione Efficace per Studenti delle Scuole Superiori.



### **EDUCAZIONI EMOZIONALI.**

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo per Personale Scolastico Docente.



### **A SCUOLA CON ENERGIA.\_**

Armonizzare corpo, mente e cuore con Tai Ji Quan e Qi Gong, a Scuola.

## WORKSHOP PER AIUTARE CHI LAVORA

---



### **COMUNICARE PER LAVORARE INSIEME.**

Strumenti di Comunicazione Efficace per team e gruppi di lavoro.



### **IL CLIENTE FACILE.**

Comunicazione Efficace e Gestione dei Reclami per professioni a contatto con il pubblico.



### **IL TAO DELLA SCRIVANIA.**

Ergonomia e wellness per chi lavora in posizione statica e per chi usa videotermini in modo intensivo.



### **MMC E CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE.**

Ergonomia e riequilibrio energetico per lavoratori addetti alla Movimentazione Carichi.



### **STRESS DA LAVORO CORRELATO.**

Tecniche di autoaiuto, centratura e riequilibrio energetico per i lavoratori di ogni livello.



### **TEAM BUILDING TEATRALE.**

Workshop di Teatro Emozionale Interattivo per Team di lavoro, Impiegati e Dirigenti.



### **AL LAVORO CON ENERGIA.**

Armonizzare corpo, mente e cuore con Tai Ji Quan e Qi Gong, in Azienda.

## RIEQUILIBRIO ENERGETICO E PERSONAL TRAINING OLISTICO

---



### **RICOMINCIARE A FLUIRE.**

Formazione e Pratica Energetica per Medici, Personale Sanitario e per Convalescenti.



### **COUNSELING OLISTICO E PERSONAL TRAINING ENERGETICO.**

Incontri individuali o per coppie o team, per la Crescita Personale e la Formazione Olistica.

## PRATICA ENERGETICA / TAI JI QUAN E QI GONG

---



### **SEMINARI INTENSIVI DI TAI JI QUAN E QI GONG.**

Arte Marziale e Pratica Energetica di Lunga Vita.



### **CORSI CONTINUATIVI DI TAI JI QUAN E QI GONG.**

Arte Marziale e Pratica Energetica di Lunga Vita.

## FORMAZIONE PER OPERATORI ASI DBN-DOS

---



### **CORSO OPERATORE TECNICO DEL BENESSERE IN TEATRO EMOZIONALE INTERATTIVO.**

Corso con Attestato ASI DBN-DOS / 144 ore in 9 mesi

## WORKSHOP PER I RISTRETTI

---



### **CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE N°1.**

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo per Detenuti, Ospiti di Strutture Detentive / di Reclusione.

## WORKSHOP PER COMUNITÀ TERAPEUTICHE / DI RECUPERO

---



### **CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE N°2.**

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo per Ospiti di Comunità Terapeutiche / di Recupero.



## COMPRENDERE PER FARSI COMPRENDERE.

### Strumenti di Comunicazione Efficace per la Crescita Personale e Professionale.

Relazionarsi, conoscersi, giocare, amarsi, lavorare, insegnare, imparare, presentare, vendere, dirigere, negoziare, mediare, curare, sono aspetti di un'unica dinamica: la Comunicazione. Per comunicare efficacemente e ottenere il riscontro desiderato è necessario conoscere e saper integrare ogni aspetto: i modelli di comunicazione, i filtri sensoriali, il linguaggio verbale e non verbale, i link emozionali, la capacità di ascolto, l'empatia e l'assertività, le tecniche di comunicazione e infine, bisogna sapere gestire i conflitti mantenendo la centratura emotiva e la consapevolezza. Questo corso ha lo scopo di trasmettere tre competenze: saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore. Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi. Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita. Il percorso formativo si sviluppa con il coinvolgimento esperienziale e l'esposizione multimediale di elementi teorici e pratici di Comunicazione Efficace, PNL, Analisi Transazionale, Paradigma Olistico, Fisiologia del Sistema Nervoso, Consapevolezza Emozionale, Tecniche di Negoziazione e Gestione dei Conflitti.

#### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze trasversali per la crescita personale e professionale.  
Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore / mattino 9:30 -13:00 + pomeriggio 14.00-17:30).

Moduli di 1 giorno, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

1° Incontro: Allineamento dei valori / Modelli di comunicazione / Filtri sensoriali.

2° Incontro: Linguaggio verbale / Linguaggio non verbale.

3° Incontro: Capacità di ascolto e relazione / Tecniche di comunicazione.

4° Incontro: Gestione evolutiva dei conflitti / Comunicazione consapevole.

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore.

Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi.

Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita.

#### Area di intervento:

Competenze Relazionali Trasversali e Crescita Personale.

Gestione & Organizzazione Risorse Umane, Team Building.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento / aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (28 ore) valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento per Operatore del Benessere di ogni orientamento ANIDRA U.P. (CNUPI) e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 28 ore (4 workshop di 7 ore) Euro 365 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







## SOGNI: CHI ERO E CHI SONO. INTERSEZIONI EMOZIONALI.

### Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo.

La partitura emozionale e drammaturgica di "Sogni" è costituita dai sogni e dalle fantasie oniriche dei partecipanti. La struttura di "Sogni" altro non è che una partitura di stanze emozionali, con connotazioni, tattili, sonore, emotive, che vanno a scavare nella memoria personale, utilizzando appunto l'esperienza vissuta del sogno. Il percorso di "Sogni" è un corridoio di sensazioni tra il chi ero e il chi sono. Un percorso individuale e collettivo, intersecando teatro, gioco, contemplazione, installazione artistica, tra azioni e parole, relazione e conoscenza, tra logica e sensi. Il workshop "Sogni" prevede la messa in scena finale di una performance collettiva.

#### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze artistiche trasversali per la propria crescita personale, nella relazione con l'altro. Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore / mattino 9:30 -13:00 + pomeriggio 14.00-17:30).

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'interlocutore.

Saper esprimere le proprie emozioni attraverso modalità verbali e non verbali.

#### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Qualifica di Operatore di Teatro Emozionale Interattivo (28 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido anche come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore Tecnico del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA Università Popolare e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 28 ore (4 workshop di 7 ore) Euro 265 a Socio partecipante. I

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## WORKSHOP INTO THE AQUARIUS

### Workshop intensivi di Teatro Emozionale Interattivo.

I workshop formativi intensivi di Teatro Emozionale Interattivo sono incontri esperienziali aperti a coloro che sentono la necessità di voler conoscere e ri-creare loro stessi, attraverso un percorso di gruppo che include elementi di crescita personale. All'interno dei workshop intensivi di Teatro Emozionale Interattivo di Into The Aquarius, verranno ritrovate parti di noi stessi attraverso esercizi generati dalla partitura combinata di suoni, movimenti e libera espressione corporea. Si condurranno i partecipanti ad entrare in contatto con loro stessi e con i compagni di laboratorio, agevolando il contatto con le emozioni, verso nuove forme di espressione e azione emozionalmente più efficaci. Guidati in un processo creativo individuale coordinato, gli interpreti creeranno un personaggio emozionale, sia a livello individuale che collettivo.

#### **Il corso si rivolge a:**

Coloro che desiderano acquisire competenze artistiche trasversali per la propria crescita personale, nella relazione con l'altro. Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### **Durata Percorso:**

28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore / mattino 9:30 -13:00 + pomeriggio 14.00-17:30).

#### **Obiettivi formativi specifici:**

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'interlocutore.

Saper esprimere le proprie emozioni attraverso modalità verbali e non verbali.

#### **Area di intervento:**

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

#### **Finalità del piano formativo:**

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Qualifica di Operatore di Teatro Emozionale Interattivo (28 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido anche come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore Tecnico del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA Università Popolare e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS.

I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore) Euro 265 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.



COMPETENZE TRASVERSALI / COD: 4 TUASTO

## LA TUA STORIA. IL VALORE DEI RICORDI.

Incontri di Scrittura Autobiografica.

Il tempo scorre veloce e spesso la quotidianità ci scollega da ciò che conosciamo e che eravamo, disorientandoci. I cambiamenti si susseguono rapidi, accrescendo la distanza tra ciò che siamo e ciò da cui veniamo, ovvero la nostra storia. Per questo è importante ricordare ciò che abbiamo vissuto perché attraverso la memoria la vita continua a insegnare, a ricreare sensazioni, a far rivivere persone, sentimenti e luoghi. La tua storia condurrà i propri partecipanti a (ri)scrivere ciò che è stato, dal vissuto al rimpianto, rievocando persone amate, episodi particolarmente significativi o la storia di una famiglia. La tua storia vuole restituire valore ai ricordi, intessendoli in biografie individuali e collettive, da restituire ai posteri o soltanto a se stessi, aiutando a reinterpretare ciò che è stato. Perché noi siamo quello che abbiamo pensato, amato, compiuto e quello che ricordiamo.

### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze artistiche trasversali per la propria crescita personale, nella relazione con l'altro. Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

### Durata Percorso:

28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore / mattino 9:30 -13:00 + pomeriggio 14.00-17:30).

### Obiettivi formativi specifici:

Saper trasformare e rielaborare il passato, attraverso preziosi e oggettivi strumenti di scrittura creativa e autobiografica.

### Area di intervento:

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione personale e professionale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (28 ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 28 ore (4 workshop intensivi di 7 ore) Euro 265 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## INTO THE AQUARIUS LAB.

### Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo.

Il Teatro Emozionale Interattivo offre opportunità esperienziali di conoscenza di sé e dell'altro, attraverso percorsi dinamici, verbali e motori, individuali e di gruppo, che includono elementi di crescita personale, nell'ordito intessuto da Musica, Emozioni e Movimento. La libera espressione del movimento di ciascuno agevolerà un sincero e più efficace contatto con le proprie emozioni, verso forme di espressione e di azione nuove ed emozionalmente più significative. Attraverso un processo creativo individuale coordinato, il singolo partecipante contribuirà alla costruzione di un personaggio individuale e collettivo, esplorando gli ambiti del movimento teatrale libero, in un percorso che interseca drammaturgia ed emozione. Il lab di Into Aquarius prevede la messa in scena finale di una performance collettiva.

#### **Il corso si rivolge a:**

Senza alcuna preclusione, chiunque voglia approfondire la conoscenza emozionale di sé e degli altri, attraverso un percorso teatrale olistico guidato, sondando e implementando artisticamente potenzialità fisiche ed emozionali.

#### **Durata Percorso:**

Corso continuativo: un appuntamento settimanale dalle 21:00 alle 22.30 da Ottobre a Giugno.

#### **Obiettivi formativi specifici:**

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'altro.

Saper condividere le proprie emozioni e gli eventuali ostacoli espressivi attraverso modalità verbali e non verbali.

Saper rifondare le relazioni sociali esistenti, attuando nuove modalità di visione, di approccio e di azione individuale e collettiva.

#### **Area di intervento:**

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali Relazionali e Crescita Personale.

#### **Finalità del piano formativo:**

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Qualifica di Operatore di Teatro Emozionale Interattivo (secondo ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido anche come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore Tecnico del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA Università Popolare e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS.

I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Corso mensile 1 appuntamento settimanale di due ore, da Ottobre a Giugno.

Singola lezione Euro 20 / abbonamento mensile Euro 60 / abbonamento trimestrale Euro 165 / abbonamento annuale Euro 480 a Socio partecipante. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.



## DAL CORPO IN POI.

Workshop Multidisciplinare, dal Corpo all'Anima e ritorno.

DAL CORPO IN POI è un Seminario Formativo Itinerante che cambia contenuti a ogni edizione, dando la possibilità di provare in un'unica giornata di workshop differenti pratiche e attività energetiche, ludiche, psicomotorie e cognitive. Ideato e condotto da Alessandra MR D'Agostino e Bruno Banone, DAL CORPO IN POI è un format ormai consolidato e conta diverse edizioni dal 2011 a oggi durante le quali si sono avvicendati di volta in volta gruppi di tre Operatori Olistici, Counselor, Psicologi, Psicoterapeuti, Operatori e Istruttori delle più diverse Discipline, intervenendo a turno, per due ore ciascuno, con la loro personale specializzazione: Danzaterapia, Yoga, Teatrodanza, Teatro Emozionale / Interattivo, Costellazioni Familiari, Tecnica del Respiro, Meditazione, Bioenergetica, Scrittura Creativa, Scrittura del Sé, Tarocchi, Reading, Fotografia e naturalmente Tai Ji Quan e Qi Gong. Le Discipline presentate nel format DAL CORPO IN POI sono adatta ad ogni età e a ogni condizione fisica e non richiedono attrezzature o ambienti particolari. Inoltre, le tematiche possono essere mirate a fini formativi ad hoc, finalizzate alle diverse esigenze: benessere olistico, wellness aziendale, riequilibrio psicofisico ed energetico, team building e altro.

### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze trasversali per la crescita personale.  
Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, Sabato o Domenica. (9:30 -13:30 oppure 14.00-17:30).

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.  
Acquisire un pacchetto di tecniche per promuovere il proprio benessere psicofisico.  
Incrementare la propria consapevolezza e centratura interiore.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.  
Competenze Trasversali e Crescita Personale.  
Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.  
Mantenimento/aggiornamento competenze.  
Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 40 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACSD ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## INCONTRO CON L'ENERGIA.

Armonizzare corpo, mente e cuore per conquistare il proprio centro.

Questo è un workshop introduttivo al mondo dell'energia. Ha lo scopo di apprendere gli elementi di base del paradigma olistico e far propri alcuni elementi di Tai Ji Quan e Qi Gong, Respirazione e Meditazione. Un pacchetto di tecniche semplici e funzionali, adatte a ogni età e condizione fisica. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e anche come pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Questo workshop può essere il punto di partenza di un emozionante risveglio energetico e l'inizio di una preziosa pratica personale che può accompagnarci tutta una vita.

### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze trasversali per la crescita personale.

Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, Sabato o Domenica. (9:30 -13:30 oppure 14.00-17:30).

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.

Acquisire un pacchetto di tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

Incrementare la propria consapevolezza e centratura interiore.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 40 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## KEEP KALM.

### Tecniche di autoaiuto per la centratura e il riequilibrio energetico.

Ogni giorno entriamo in risonanza con comportamenti mentali, emotivi e posturali che possono mettere sotto stress il nostro equilibrio psicofisico. Per ritrovare la calma non occorre diventare maestri di qualche disciplina orientale. Può essere sufficiente applicare le tecniche brevi apprese in questo workshop, prendendo una pausa di 15 minuti ogni 2 ore. Sembra poco, ma sono un'ora al giorno, cinque ore a settimana, 210 ore l'anno: è un capitale prezioso che può essere reinvestito per una efficace crescita personale. Questo workshop è finalizzato all'acquisizione di un pacchetto ad hoc di Tecniche Olistiche antiche e moderne, semplici e funzionali, volte al riequilibrio energetico ed emozionale, per creare il personale kit di autoaiuto da utilizzare ogni giorno, trasformando le occasioni di stress in un laboratorio di crescita personale, dove coltivare la calma e la centratura interiore.

#### Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze trasversali per la crescita personale.

Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, anche Sabato o Domenica. (9:00 -13:00 oppure 14.00-18:00).

#### Obiettivi formativi specifici:

Acquisire semplici ed efficaci tecniche di autoaiuto per la centratura e il riequilibrio energetico.

Imparare come coltivare il proprio capitale energetico utilizzando piccoli spazi della quotidianità.

Imparare a promuovere il proprio benessere e quello dell'ambiente in cui si vive.

Aumentare la propria consapevolezza e centratura interiore.

#### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

**Docente:** Massimo Guastini / Docente di Comunicazione / Insegnante di Yoga

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (4 ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riqualeficati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 40 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







## COMUNICARE PER INSEGNARE.

### Strumenti di Comunicazione Efficace per Educatori e Personale Scolastico Docente.

Per insegnare e ottenere i risultati desiderati non basta essere ben preparati: occorre saper comunicare efficacemente. Per comunicare bene è necessario conoscere e saper integrare ogni aspetto: i modelli di comunicazione, i filtri sensoriali, il linguaggio verbale e non verbale, i link emozionali, la capacità di ascolto, l'empatia e l'assertività, le tecniche di comunicazione e infine, bisogna sapere gestire i conflitti mantenendo la centratura emotiva e la consapevolezza. Questo corso ha lo scopo di trasmettere tre competenze. Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore. Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi. Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita. Il percorso si sviluppa con il coinvolgimento esperienziale e l'esposizione multimediale di elementi teorici e pratici di Comunicazione Efficace, Fisiologia del Sistema Nervoso, Analisi Transazionale, PNL, Paradigma Olistico, Consapevolezza Emozionale, Tecniche di Gestione dei Conflitti.

#### Il corso si rivolge a:

Personale Scolastico Docente, Educatori di Comunità, che desiderano acquisire competenze trasversali di Comunicazione Efficace per la propria crescita personale, allo scopo di rifondare un nuovo tipo di azione/relazione pedagogica.

#### Durata Percorso:

16 ore (4 workshop di 4 ore / mattino 9:00 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-18:00).

Moduli di 4 ore, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

1° Incontro: Allineamento dei valori / Modelli di comunicazione / Filtri sensoriali.

2° Incontro: Linguaggio verbale / Linguaggio non verbale.

3° Incontro: Capacità di ascolto e relazione / Tecniche di comunicazione.

4° Incontro: Gestione evolutiva dei conflitti / Comunicazione consapevole.

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore.

Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi.

Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita.

#### Area di intervento:

Competenze di Comunicazione e per la facilitazione dell'apprendimento.

Competenze Relazionali Trasversali e Crescita Personale.

Gestione & Organizzazione Risorse Umane, Team Building.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (16 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 16 ore (4 workshop di 4 ore) Euro 195 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







## COMUNICARE PER IMPARARE.

### Strumenti di Comunicazione Efficace per Studenti delle Scuole Superiori.

Per studiare con profitto e poi ottenere i risultati desiderati non basta avere un buon metodo di studio; bisogna sapere esporre le proprie idee in modo chiaro e appropriato. Per comunicare con efficacia è necessario conoscere e saper integrare ogni aspetto: i modelli di comunicazione, i filtri sensoriali, il linguaggio verbale e non verbale, i link emozionali, la capacità di ascolto, l'empatia e l'assertività, le tecniche di comunicazione e infine, bisogna sapere gestire i conflitti mantenendo la centratura emotiva e la consapevolezza. Questo corso ha lo scopo di trasmettere tre competenze: saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore. Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi. Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita. Il percorso si sviluppa con il coinvolgimento esperienziale e l'esposizione multimediale di elementi teorici e pratici di Comunicazione Efficace, Fisiologia del Sistema Nervoso, Paradigma Olistico, Consapevolezza Emozionale, PNL, Tecniche di Gestione dei Conflitti.

#### Il corso si rivolge a:

Studenti delle scuole superiori, per acquisire competenze trasversali di Comunicazione Efficace.

#### Durata Percorso:

16 ore (4 workshop di 4 ore / mattino 9:00 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-18:00).

Moduli di 4 ore, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

1° Incontro: Allineamento dei valori / Modelli di comunicazione / Filtri sensoriali.

2° Incontro: Linguaggio verbale / Linguaggio non verbale.

3° Incontro: Capacità di ascolto e relazione / Tecniche di comunicazione.

4° Incontro: Gestione evolutiva dei conflitti / Comunicazione consapevole.

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore.

Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi.

Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita.

#### Area di intervento:

Competenze di Comunicazione e per la facilitazione dell'apprendimento.

Competenze Relazionali Trasversali e Crescita Personale.

Gestione & Organizzazione Risorse Umane, Team Building.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (16 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 16 ore (4 workshop di 4 ore) Euro 195 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## EDUCAZIONI EMOZIONALI.

### Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo per Personale Scolastico Docente.

I workshop formativi di Educazione Emozionale sono incontri esperienziali di Teatro Emozionale Interattivo aperti a Docenti, che desiderano conoscere le proprie emozioni, ricreando, parallelamente, un nuovo modo di relazionarsi ai propri allievi, attraverso un percorso di gruppo, che include elementi di crescita personale e di azione emozionale. All'interno degli incontri di Educazione Emozionale verranno riscoperte significative parti di intelligenza emozionale e leadership emotiva attraverso un ordito di esercizi generati in armonizzazione con la musica e il movimento scenico, consentendo la libera espressione motoria, agevolando l'accostamento con le proprie ed altrui emozioni, verso forme di espressione e di relazione emozionalmente e, dunque, pedagogicamente, più efficaci, attraverso un processo di (ri)creazione individuale e collettivo.

#### Il corso si rivolge a:

Personale Scolastico Docente, Educatori di Comunità, che desiderano acquisire competenze artistiche trasversali per la propria crescita personale, allo scopo di rifondare un nuovo tipo di azione/relazione pedagogica.

#### Durata Percorso:

16 ore (4 workshop di 4 ore / mattino 9:00 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-18:00).

Moduli di 4 ore, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'altro.

Saper esprimere le proprie emozioni attraverso modalità verbali e non verbali.

Saper rifondare le relazioni pedagogiche esistenti, attuando nuove modalità di visione, di approccio e di azione.

#### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Qualifica di Operatore di Teatro Emozionale Interattivo (16 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido anche come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore Tecnico del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA Università Popolare e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS.

I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013)

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 16 ore (4 workshop di 4 ore) Euro 195 a Socio partecipante..

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## A SCUOLA CON ENERGIA.

Armonizzare corpo, mente e cuore con Tai Ji Quan e Qi Gong, a Scuola.

In una Scuola di Docenti e Studenti con buon equilibrio energetico si studia meglio, si vive meglio, si diventa più creativi, positivi. Un ciclo di incontri o un vero corso continuativo di Tai Ji Quan e Qi Gong può migliorare sensibilmente l'armonia e la comunicazione interna, creando una ricaduta positiva su tutti i processi. Questo corso ha lo scopo di apprendere e far propri gli elementi teorici di base del paradigma olistico e apprendere i primi elementi di Tai Ji Quan e Qi Gong. Tai Ji Quan e Qi Gong sono adatti ad ogni età e condizione fisica e non richiedono attrezzature o ambienti particolari. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e anche come pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Come l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia trasformandolo in una perla, così, interiorizzando i principi del Tai Ji Perla Della Vera Sintesi, ogni ostacolo è accolto e integrato in un movimento di bellezza, forza e armonia, mostrandoci una Via maestra per scoprire il proprio centro, la Perla nascosta di ogni essere umano.

### Il corso si rivolge a:

Insegnanti e Studenti in ogni ambito.

### Durata Percorso:

1 appuntamento settimanale di un'ora, da Settembre a Giugno anche in orario di pausa pranzo.

Oppure, 8 moduli di 4 ore a cadenza mensile, Sabato, Domenica o in orario di scuola.

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.

Apprendere le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

### Area di intervento:

Gestione & Organizzazione Risorse Umane.

Wellness Aziendale e Team Building.

Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.

Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Wellness Aziendale e Team Building.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare..

**Contributo di partecipazione:** singola lezione Euro 15 / abbonamento mensile Euro 55 / abbonamento trimestrale Euro 150 / abbonamento annuale Euro 395 a Socio partecipante. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACSD ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## COMUNICARE PER LAVORARE INSIEME.

Strumenti di Comunicazione Efficace per team e gruppi di lavoro.

Presentare, presentarsi, negoziare, convincere, vendere, relazionarsi, dirigere, lavorare in team, sono aspetti di un'unica dinamica: la Comunicazione. Per comunicare efficacemente e raggiungere gli obiettivi prefissati è necessario conoscere e saper integrare ogni aspetto: i modelli di comunicazione, i filtri sensoriali, il linguaggio verbale e non verbale, i link emozionali, la capacità di ascolto, l'empatia e l'assertività, le tecniche di comunicazione e infine, bisogna sapere gestire i conflitti mantenendo la centratura emotiva e la consapevolezza. Questo corso ha lo scopo di trasmettere tre competenze: saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore. Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi. Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita. Il percorso formativo si sviluppa con il coinvolgimento esperienziale e l'esposizione multimediale di elementi teorici e pratici di Comunicazione Efficace, PNL, Analisi Transazionale, Paradigma Olistico, Consapevolezza Emozionale, Fisiologia del Sistema Nervoso, Tecniche di Negoziazione e Gestione dei Conflitti, Formazione Manageriale.

### Il corso si rivolge a:

Manager, Team Leader, HR, Staff Aziendali, Professionisti a contatto con il pubblico, per acquisire competenze trasversali di comunicazione efficace.

### Durata Percorso:

16 ore (4 workshop di 4 ore / mattino 9:00 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-18:00).

Moduli di 4 ore, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

1° Incontro: Allineamento dei valori / Modelli di comunicazione / Filtri sensoriali.

2° Incontro: Linguaggio verbale / Linguaggio non verbale.

3° Incontro: Capacità di ascolto e relazione / Tecniche di comunicazione.

4° Incontro: Gestione evolutiva dei conflitti / Comunicazione consapevole.

### Obiettivi formativi specifici:

Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore.

Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi.

Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita.

### Area di intervento:

Competenze Relazionali Trasversali e Crescita Personale.

Gestione & Organizzazione Risorse Umane, Team Building.

Competenze Commerciali & Marketing.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (16 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare..

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 16 ore (4 workshop di 4 ore) Euro 195 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## IL CLIENTE FACILE.

Comunicazione Efficace e Gestione dei Reclami per professioni a contatto con il pubblico.

Questo corso di Comunicazione Efficace è focalizzato sul tema della gestione dei reclami e dei conflitti e ha lo scopo di trasmettere tre competenze. Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore. Saper individuare e utilizzare il linguaggio più adatto al contesto e agli obiettivi, soprattutto nelle situazioni conflittuali. Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita. Il percorso formativo si sviluppa con il coinvolgimento esperienziale e l'esposizione multimediale di elementi teorici e pratici di Comunicazione Efficace, PNL, Analisi Transazionale, Paradigma Olistico, Consapevolezza Emozionale, Fisiologia del Sistema Nervoso, Tecniche di Negoziazione e Gestione dei Conflitti, Formazione Manageriale.

### Il corso si rivolge a:

Professionisti a contatto con il pubblico, per acquisire competenze relazionali specifiche.

### Durata Percorso:

16 ore (4 workshop di 4 ore / mattino 9:00 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-18:00).

Moduli di 4 ore, anche Sabato o Domenica, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.

1° Incontro: Allineamento dei valori / Modelli di comunicazione

2° Incontro: Filtri sensoriali / Linguaggio verbale / Linguaggio non verbale.

3° Incontro: Capacità di ascolto e relazione / Tecniche di comunicazione.

4° Incontro: Gestione evolutiva dei conflitti / Comunicazione consapevole.

### Obiettivi formativi specifici:

Saper riconoscere e gestire le proprie dinamiche di comunicazione e quelle dell'interlocutore.

Saper individuare e utilizzare il modello di comunicazione più adatto al contesto e agli obiettivi.

Saper trasformare le difficoltà di comunicazione e i conflitti in preziose occasioni di crescita.

### Area di intervento:

Competenze Trasversali per la Negoziazione e per la Gestione dei Reclami.

Competenze Relazionali e Crescita Personale.

Competenze Commerciali & Marketing.

Competenze Trasversali.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (14 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare..

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 16 ore (4 workshop di 4 ore) Euro 195 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







**AUTO-AIUTO PER CHI LAVORA / COD: 15 TAOLAV**

## IL TAO DELLA SCRIVANIA.

Ergonomia e wellness per chi lavora in posizione statica  
e per chi usa videotermini in modo intensivo.

Chi lavora ai videotermini o, più genericamente chi passa molto tempo seduto a una postazione di lavoro fissa per legge deve fare una pausa di almeno 15 minuti ogni 2 ore. Ovvero un'ora al giorno, cinque ore a settimana, 210 ore l'anno: è un capitale prezioso che può essere impiegato efficacemente per la crescita personale. Questo corso è finalizzato all'acquisizione degli elementi di base di ergonomia e benessere sul luogo di lavoro e anche di un pacchetto ad hoc di Tecniche Olistiche antiche e moderne, semplici e funzionali, volte al riequilibrio posturale, energetico ed emozionale, con le quali creare il personale kit di autoaiuto da utilizzare ogni giorno. Questo workshop può essere il punto di partenza di un emozionante viaggio di risveglio della consapevolezza interiore, trasformando il luogo di lavoro in un laboratorio di crescita personale, oltre che professionale. Un luogo dove tornare volentieri ogni giorno.

### Il corso si rivolge a:

Lavoratori addetti ai videoermini o impiegati in ufficio, per acquisire competenze trasversali per il benessere sul lavoro e per la crescita personale. Integrazione dei corsi di formazione obbligatoria per la sicurezza sul luogo di lavoro. (D.Lgs. 81/08).

### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, anche Sabato o Domenica. (9:00 -13:00 oppure 14.00-18:00).

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare a utilizzare quanto appreso in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Imparare come utilizzare le pause regolamentari per coltivare il proprio capitale energetico.

Imparare a promuovere il proprio benessere e quello dell'ambiente di lavoro.

Aumentare la propria consapevolezza e centratura interiore.

### Area di intervento:

Integrazione Competenze e Adempimenti Normativi (D.Lgs. 81/08).

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (4 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 55 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





**AUTO-AIUTO PER CHI LAVORA / COD: 16 MMCCTR**

## **MMC E CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE.**

Ergonomia e riequilibrio energetico per lavoratori addetti alla Movimentazione Carichi.

Essere informati sulle regole per la corretta movimentazione dei carichi non basta, occorre la consapevolezza necessaria a riconoscerne il valore, l'utilità e ad applicarle con coscienza. Perciò questo corso oltre a trasmettere informazione e formazione per prevenire gli incidenti e i danni da usura causati dalle posture incongrue, insegnando a trovare il centro di gravità ottimale tra carico e postura insegna anche a cercare il centro di gravità dentro di noi, ovvero calma, attenzione e presenza nel qui e ora. Questo workshop è finalizzato all'acquisizione degli elementi di base di ergonomia e benessere sul luogo di lavoro e di un pacchetto ad hoc di Tecniche Olistiche antiche e moderne, semplici e funzionali, volte al riequilibrio energetico ed emozionale, con le quali creare il personale kit di autoaiuto da utilizzare ogni giorno. Questo workshop può essere il punto di partenza di un emozionante viaggio di risveglio della consapevolezza interiore, trasformando il luogo di lavoro in un laboratorio di crescita personale, oltre che professionale. Un luogo dove tornare volentieri ogni giorno.

---

### **Il corso si rivolge a:**

Lavoratori addetti alla MMC, per acquisire competenze trasversali per il benessere sul lavoro e per la crescita personale. Integrazione dei corsi di formazione obbligatoria per la sicurezza sul luogo di lavoro (D.Lgs 81/08).

### **Durata Percorso:**

Workshop intensivo di 4 ore, anche Sabato o Domenica. (9:00 -13:00 oppure 14.00-18:00).

### **Obiettivi formativi specifici:**

Imparare a utilizzare quanto appreso in materia di salute e sicurezza sul lavoro (D.Lgs. 81/ 08).

Imparare come utilizzare le pause regolamentari per coltivare il proprio capitale energetico.

Imparare a promuovere il proprio benessere e quello dell'ambiente di lavoro.

Aumentare la propria consapevolezza e centratura interiore.

### **Area di intervento:**

Integrazione Competenze e Adempimenti Normativi (D.Lgs. 81/08).

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

### **Finalità del piano formativo:**

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

---

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

---

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (4 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

---

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

---

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 55 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)







## STRESS DA LAVORO CORRELATO.

Tecniche di autoaiuto, centratura e riequilibrio energetico per i lavoratori di ogni livello.

Per buona parte della giornata viviamo nel nostro ambiente di lavoro, dove entriamo in risonanza con comportamenti mentali, emotivi e posturali che a volte possono essere troppo stressanti e mettere a dura prova il nostro equilibrio psicofisico. Al di là del rispetto delle normative in materia di salute e sicurezza in azienda, l'attivazione della consapevolezza personale e l'utilizzo di alcune particolari strategie e tecniche di prevenzione e autoprotezione, acquisibili in questo corso, possono promuovere nella persona un nuovo atteggiamento interiore, emozioni e pensieri benefici e produttivi, contribuendo a creare un ambiente migliore per tutti. Questo workshop è finalizzato all'acquisizione degli elementi di base di benessere sul luogo di lavoro e di un pacchetto ad hoc di Tecniche Olistiche antiche e moderne, semplici e funzionali, volte al riequilibrio energetico ed emozionale, con le quali creare il personale kit di autoaiuto da utilizzare ogni giorno. Questo workshop può essere il punto di partenza di un emozionante viaggio di risveglio della consapevolezza interiore, trasformando il luogo di lavoro in un laboratorio di crescita personale, oltre che professionale. Un luogo dove tornare volentieri ogni giorno.

### Il corso si rivolge a:

Tutti i lavoratori, per acquisire competenze trasversali per il benessere sul lavoro e per la crescita personale. Integrazione dei corsi di formazione obbligatoria per la sicurezza sul luogo di lavoro (D.Lgs 81/08).

### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, anche Sabato o Domenica. (9:00 -13:00 oppure 14.00-18:00).

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare a utilizzare quanto appreso in materia di salute e sicurezza sul lavoro (D.Lgs. 81/ 08).

Imparare come utilizzare le pause regolamentari per coltivare il proprio capitale energetico.

Imparare a promuovere il proprio benessere e quello dell'ambiente di lavoro.

Aumentare la propria consapevolezza e centratura interiore.

### Area di intervento:

Integrazione Competenze e Adempimenti Normativi (D.Lgs. 81/08).

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

### Docente:

Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (4 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 4 ore Euro 55 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## TEAM BUILDING TEATRALE.

Workshop di Teatro Emozionale / Interattivo per Team di lavoro, Impiegati e Dirigenti.

I workshop formativi di Team Building Teatrale sono incontri di Teatro aperti a Personale Aziendale (Impiegati, Dirigenti, Responsabili HR), finalizzati a portare collaborazione, innovazione e creatività all'interno delle diverse modalità operative, ottimizzando la coesione dei gruppi di lavoro, con significativi impatti sulla produttività e sulla socialità aziendale. Nei workshop di Team Building Teatrale, l'arte teatrale è strumento formativo e motivazionale, sia per contesti di impresa che per organizzazioni no profit e organismi pubblici. I workshop di Team Building Teatrale favoriscono l'integrazione, lavorando su empatia, armonizzazione dei conflitti, leadership, attraverso tecniche di comunicazione, di improvvisazione scenica e di sperimentazione di ruolo. I workshop di Team Building Teatrale sono efficaci in situazioni di cambiamento organizzativo, di difficoltà comunicativa, di scarsa motivazione o di stress, poiché il lavoro teatrale, svolto attraverso verbalità e corpo, può ricondurre alla consapevolezza e all'uso più efficace delle proprie emozioni e potenzialità, in sinergia con le dinamiche di gruppo. All'interno degli incontri di Team Building Teatrale verranno riscoperte significative parti di intelligenza emozionale e di leadership emotiva attraverso un ordito di esercizi generati in armonizzazione con tecniche di tai chi e di qi gong, consentendo la libera espressione motoria, verso forme di azione e di relazione socialmente più efficaci, attraverso, appunto, un nuovo processo di creazione individuale e collettivo.

### Il corso si rivolge a:

Team Aziendali, Impiegati, Dirigenti, Responsabili HR che desiderano acquisire nuove competenze di relazione, coesione, creatività, gestione, finalizzate a significativi miglioramenti della produttività e della socialità aziendale.

### Durata Percorso:

Workshop intensivo di 8 ore, anche Sabato o Domenica, mattino 9:30 -12:30 + pomeriggio 13.30-17:30.

### Obiettivi formativi specifici:

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'altro.

Saper condividere le proprie emozioni e gli eventuali ostacoli espressivi attraverso modalità verbali e non verbali.

Saper rifondare le relazioni sociali esistenti, attuando nuove modalità di visione, di approccio e di azione individuale e collettiva.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (8 ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale / Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino di Elefante Bianco / Officine Olistiche) è una Disciplina riconosciuta e accreditata al Registro Nazionale ASI DBN-DOS Discipline Bio Naturali e Arti Olistiche Orientali. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 20.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 8 ore (1workshop di 8 ore) Euro 80 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## AL LAVORO CON ENERGIA.

Armonizzare corpo, mente e cuore con Tai Ji Quan e Qi Gong, in Azienda.

In un'Azienda o un'Associazione di persone con un buon equilibrio energetico si lavora meglio, si vive meglio, si diventa più creativi, positivi e produttivi. Un ciclo di incontri o un corso continuativo di Tai Ji Quan e Qi Gong può migliorare sensibilmente l'armonia e la comunicazione interna di ogni gruppo di lavoro, creando una ricaduta positiva su tutti i processi. Questo corso ha lo scopo di apprendere e far propri gli elementi teorici di base del paradigma olistico e apprendere i primi elementi di Tai Ji Quan e Qi Gong. Tai Ji Quan e Qi Gong sono adatti ad ogni età e condizione fisica e non richiedono attrezzature o ambienti particolari. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e anche come pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Come l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia trasformandolo in una perla, così, interiorizzando i principi del Tai Ji Perla Della Vera Sintesi, ogni ostacolo è accolto, integrato e trasformato in un movimento di bellezza, forza e armonia, mostrandoci una Via maestra per sviluppare il proprio centro di gravità permanente, la Perla Alchemica nascosta di ogni essere umano.

### Il corso si rivolge a:

Manager, impiegati e lavoratori di ogni livello e settore.

### Durata Percorso:

1 appuntamento settimanale di un'ora, da Settembre a Giugno anche in orario di pausa pranzo.

Oppure, 8 moduli di 4 ore a cadenza mensile, Sabato, Domenica o in orario di lavoro.

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.

Apprendere le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

### Area di intervento:

Gestione & Organizzazione Risorse Umane.

Wellness Aziendale e Team Building.

Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.

Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Wellness Aziendale e Team Building.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riconosciuti negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** singola lezione Euro 15 / abbonamento mensile Euro 55 / abbonamento trimestrale Euro 150 / abbonamento annuale Euro 395 a Socio partecipante. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## RICOMINCIARE A FLUIRE.

Formazione e Pratica Energetica per Medici, Personale Sanitario e per Convalescenti.

I movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posture energetiche del Qi Gong sono pratiche adatte a ogni età e condizione fisica. Coinvolgono ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche ed energetiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale, tanto da essere una pratica adottata sempre più spesso nelle moderne strutture cliniche e ospedaliere, come potente coadiuvante nella Terapia nelle forme di dolore muscolo scheletrico cronico, nelle cardiopatie, nei percorsi di riabilitazione e per promuovere una rapida convalescenza dei Pazienti. Tai Ji Quan e Qi Gong sono pratiche eccellenti anche come attività volte alla formazione, al benessere e al riequilibrio psicofisico per il personale Medico e Personale Sanitario. Questo percorso ha lo scopo di apprendere i primi elementi teorici e pratici di Tai Ji Quan e Qi Gong, Tecnica del Respiro, Relax e Riequilibrio Energetico, creando per ciascuno un pacchetto ad hoc di esercizi da apprendere e adottare come personale pratica di benessere e lunga vita.

### Il corso si rivolge a:

Convalescenti di ogni età e condizione fisica.

Personale Medico e Paramedico.

Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

### Durata Percorso:

1 appuntamento settimanale di un'ora, da Settembre a Giugno secondo il calendario scolastico.

### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.

Apprendere le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

### Area di intervento:

Coadiuvante in ogni percorso di Terapia e riabilitazione.

Gestione & Organizzazione Risorse Umane.

Wellness Aziendale e Team Building.

Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.

Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Wellness Aziendale e Team Building.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilibrati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** singola lezione Euro 20 / abbonamento mensile Euro 60 / abbonamento trimestrale Euro 165 / abbonamento annuale Euro 480 a Socio partecipante / Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACSD ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## COUNSELING OLISTICO E PERSONAL TRAINING ENERGETICO.

Incontri individuali o per coppie o team, per la Crescita Personale e la Formazione Olistica.

Siamo in continuo divenire e anche se abitualmente affrontiamo la vita con sicurezza, può accadere che alcuni passaggi ci appaiano difficili e sentiamo il bisogno di confrontarci con qualcuno che ci aiuti a trovare le domande giuste per fare chiarezza in noi stessi. In questi casi, pochi incontri individuali con il Counselor Olistico possono rivelarsi efficaci per aiutarci a ritrovare il nostro centro, accedendo alle nostre migliori risorse e punti di forza, per ripartire con rinnovata energia e fiducia nella nostra capacità prendere le decisioni giuste per noi stessi. Il mio approccio prevede un incontro preliminare gratuito dedicato alla reciproca conoscenza e all'ascolto dei bisogni e obiettivi personali e alla condivisione di una bozza di consenso informato a tutela del Cliente. Il disagio psicofisico, o il disorientamento che episodicamente ciascuno di noi può incontrare in particolari momenti della vita, non sono patologie, né io non mi occupo di patologie psichiche o fisiche, ma solo di Crescita Personale, Counseling Olistico e Pratica Energetica, per il recupero, il mantenimento e il potenziamento del benessere olistico della persona, eventualmente anche cooperando, solo nella mia sfera di azione, in accordo con i Medici, Psicologi o Psichiatri indicati dal mio Cliente. Dopo l'accoglimento della persona e la comprensione della natura multidimensionale delle sue difficoltà, si procede insieme all'individuazione e al potenziamento delle peculiari risorse personali che possano aiutare il Cliente a scegliere serenamente passi da compiere per superare gli ostacoli riscontrati. Infine, si completa il percorso con l'apprendimento di strategie e tecniche di autoaiuto utili a potenziare le proprie risorse e a ritrovare la centratura emotiva e il benessere psicofisico, trasformando così una crisi momentanea in un atto evolutivo e di crescita interiore.

**Cos'è il Counseling?** "Il Counseling è un uso della relazione basato su abilità e principi che si declina in accettazione, consapevolezza di sé e crescita: può essere mirato alla definizione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare i momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti e i propri conflitti interiori o a migliorare le relazioni con gli altri... rispettando i valori, le risorse personali e le capacità di autodeterminazione" (British Association for Counselling, 1992).

### Il Counseling Olistico e Personal Training Energetico si rivolge a:

Persone o coppie che desiderano un momento di dialogo e confronto su temi personali e privati o professionali, per orientarsi e ritrovare la consueta chiarezza e centratura energetica e la capacità di prendere serenamente e consapevolmente le migliori decisioni per il proprio massimo benessere. Persone o team che desiderano una formazione olistica e professionale ad hoc. Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

### Percorsi ad hoc:

Incontri individuali di un'ora dedicati al Counseling Personale, al Riequilibrio Energetico o alla Formazione Olistica per la propria crescita personale o per la formazione professionale.

### Obiettivi formativi specifici:

Confronto su tematiche private, di crescita personale e professionale.

Personal Training di Tai Ji Quan e Qi Gong e Meditazione.

Formazione professionale individuale in materie di Comunicazione Efficace o Pratica Energetica.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n°14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

**Location:** Su appuntamento in studio a Milano, Sesto San Giovanni, Trezzo d'Adda (MB), oppure presso la vostra sede.

**Contributo di partecipazione:** primo incontro orientativo gratuito / incontro individuale Euro 70 Incontro in coppia Euro 110 / valutazione ad hoc per i team, a seconda del numero dei partecipanti e del percorso richiesto. Per gli iscritti ai corsi di Counseling Olistico ASI DBN-DOS contributo orario in convenzione di Euro 50. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







## SEMINARI INTENSIVI DI TAI JI QUAN E QI GONG.

### Arte Marziale e Pratica Energetica di Lunga Vita.

I seminari intensivi sono utili come approfondimento dei corsi continuativi, ma anche come integrazione del monte ore per il conseguimento dell'Attestato ASI DBN-DOS di Operatore del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong di ANIDRA U.P. e per l'aggiornamento annuale delle figure Olistiche ASI DBN-DOS. Questi seminari sono aperti ai praticanti di ogni stile di Arte Marziale e Pratica Energetica desiderosi di apprendere elementi dell'Arte Interna per arricchire e integrare la pratica della propria Via. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Come l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia trasformandolo in una perla, così, interiorizzando i principi del Tai Ji Perla Della Vera Sintesi, ogni ostacolo è integrato in un movimento di bellezza, forza e armonia, mostrandoci una Via maestra per sviluppare la Perla nascosta in ogni essere umano.

#### Il corso si rivolge a:

Praticanti esperti e principianti assoluti di ogni stile di Arte Marziale e Pratica Energetica.  
Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

Ciclo completo di 63 ore / 9 workshop di 7 ore a cadenza mensile, Sabato oppure Domenica:  
Singolo Modulo di 7 ore / mattino 9:30 -13:00 + pomeriggio 14.00-17:30.  
Singolo Modulo di 4 ore / mattino 9:30 -13:00 oppure pomeriggio 14.00-17:30.

#### Obiettivi formativi specifici:

Saper utilizzare le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico personale.  
Integrare la propria pratica marziale o energetica con i principi di Tai Ji Quan e Qi Gong.  
Approfondire la propria conoscenza per crescere di livello nell'arte di Tai Ji Quan e Qi Gong.

#### Area di intervento:

Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.  
Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.  
Mantenimento/aggiornamento competenze.  
Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Ciclo completo di 9 workshop di 7 ore Euro 540 a Socio partecipante. Singolo Modulo 7 ore (9:30 -13:30 + 14.30-17:30) Euro 70 a Socio partecipante. / Singolo Modulo 3,5 ore (9:30 -13:00 oppure 14.00-17:30) Euro 40 a Socio partecipante. / I seminari sono destinati solo ai Soci Tesserati ACSD ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)





## CORSI DI TAI JI QUAN E QI GONG.

### Arte Marziale e Pratica Energetica di Lunga Vita.

Tai Ji Quan e Qi Gong sono adatti ad ogni età e condizione fisica e non richiedono attrezzature o ambienti particolari. I corsi continuativi possono svolgersi in diverse sedi dove opera la Scuola di Formazione Elefante Bianco o come corsi presso altre Associazioni che ne facciano richiesta. Conosciuto in Cina da millenni, il Tai Ji Quan è apprezzato come Arte Marziale e anche come pratica di lunga vita. Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan e le posizioni energetiche del Qi Gong è ricco di emozioni e coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale. Come l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia trasformandolo in una perla, così, interiorizzando i principi del Tai Ji Perla Della Vera Sintesi, ogni ostacolo è accolto, integrato e trasformato in un movimento di bellezza, forza e armonia, mostrandoci una Via maestra per scoprire il proprio centro, la Perla Alchemica nascosta di ogni essere umano.

#### Il corso si rivolge a:

Praticanti esperti e principianti assoluti di ogni stile di Arte Marziale e Pratica Energetica.  
Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

#### Durata Percorso:

1 appuntamento settimanale di un'ora, da Settembre a Giugno anche in orario di pausa pranzo.  
Oppure, 8 moduli di 4 ore a cadenza mensile, Sabato, Domenica o in orario di lavoro.

#### Obiettivi formativi specifici:

Imparare come coltivare e aumentare il proprio capitale energetico.  
Apprendere le tecniche di Tai Ji Quan e Qi Gong per il benessere psicofisico.

#### Area di intervento:

Gestione & Organizzazione Risorse Umane.  
Wellness Aziendale e Team Building.  
Sviluppo Competenze Tecniche Specialistiche.  
Sviluppo Competenze Trasversali e Crescita Personale.

#### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.  
Mantenimento/aggiornamento competenze.  
Wellness Aziendale e Team Building.

**Docente:** Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (secondo ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riconosciuti negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 30.

**Location:** a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** singola lezione Euro 15 / abbonamento mensile Euro 55 / abbonamento trimestrale Euro 150 / abbonamento annuale Euro 395 a Socio partecipante. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.







## CORSO DI OPERATORE DI TEATRO EMOZIONALE /INTERATTIVO.

Formazione con Attestato di Qualifica / 144 ore in 5 mesi (moduli di 4+8 ore).

L'obiettivo del Corso è la formazione di Operatori IN TEATRO EMOZIONALE/INTERATTIVO ovvero Tecnici del Benessere che utilizzano la modalità drammaturgica emozionale/interattiva e gli strumenti ad essa connessi per costruire relazioni performative e interazioni sceniche con i compagni di scena e, parallelamente, con il pubblico. L'Operatore in TEATRO EMOZIONALE/INTERATTIVO opera a un livello pienamente consapevole e responsabile delle condizioni e reazioni del proprio agire drammaturgico ed emozionale. La competenza che sviluppa al termine del corso di formazione è, sostanzialmente, la capacità consapevole di agire utilizzando tecniche performative particolari volte alla creazione/ armonizzazione di dinamiche emozionali/relazionali. Verranno, tra l'altro, approfondite tematiche e modalità relative ai meccanismi basilari di azione della biodanza, tecniche di rilassamento e di gestione dello stress emotivo, nonché di ascolto di se stessi, tecniche di azione performativa sinergica. Per accedere al corso per Operatore non è necessaria una documentata esperienza di formazione lavorativa.

### Il corso si rivolge a:

Chiunque voglia approfondire la conoscenza emozionale di sé e degli altri, attraverso un percorso professionale teatrale olistico guidato e codificato, sondando e implementando artisticamente potenzialità fisiche ed emozionali, per diventare Tecnici del Benessere OPERATORI di Teatro Emozionale Interattivo.

### Durata Percorso:

Formazione di 144 ore in 5 mesi: 2 workshop mensili di 4+8 ore (sabato e domenica).

### Obiettivi formativi specifici:

Acquisire la capacità consapevole di agire utilizzando specifiche tecniche performative finalizzate alla creazione / gestione / armonizzazione di dinamiche emozionali/relazionali.

Imparare a utilizzare la modalità drammaturgica emozionale/interattiva e gli strumenti ad essa connessi per costruire relazioni emozionalmente efficaci, dentro e fuori la scena. Sviluppare presenza emotiva, consapevolezza, riequilibrio energetico, leadership e atteggiamento sinergico e proattivo alla cooperazione.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche (Tecnica Teatrale; Coaching; Biodanza).

Competenze Trasversali Relazionali e Crescita Personale.

Integrazione di Competenze in Counseling e Coaching.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Qualifica di Operatore di Teatro Emozionale Interattivo (144 ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido anche come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Teatro Emozionale / Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino di Elefante Bianco / Officine Olistiche) è una Disciplina riconosciuta e accreditata al Registro Nazionale ASI DBN-DOS Discipline Bio Naturali e Arti Olistiche Orientali. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riquilificati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

**Partecipanti:** minimo 6 / massimo 20.

**Location:** Centro Didattico, Gessate (MI) (MM2 Gessate - A4 Uscita Cavenago Cambiago).

**Contributo di partecipazione:** Corso di 144 ore in 5 mesi / 900 Euro + tassa di esame a fine corso Euro 90.

Attestato ASI DBN-DOS e iscrizione al Registro Nazionale degli Operatori Tecnici: Euro 120

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACSD ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.





## CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE N°1.

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo  
per Detenuti, Ospiti di Strutture Detentive / di Reclusione.

Gli incontri formativi del CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE sono momenti esperienziali di Teatro Emozionale / Interattivo aperti a Detenuti, Ospiti di Strutture Detentive/ di Reclusione, per i quali si renda necessario e funzionale, alla rieducazione civile e personale, riconoscere, attraverso strumenti drammaturgici, le proprie emozioni, ricreando, parallelamente, un nuovo modo di relazionarsi con se stessi e gli altri, attraverso un percorso di gruppo, che include input di crescita personale, emozionale ed artistica. All'interno degli incontri di CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE verranno riscoperte significative parti di intelligenza emozionale e leadership emotiva attraverso un ordito di esercizi generati in armonizzazione con la musica e il movimento libero, consentendo la libera espressione motoria, agevolando l'accostamento con le proprie ed altrui emozioni, verso forme di espressione e di relazione emozionalmente più efficaci, attraverso un processo di (ri)costruzione individuale e collettivo.

### Il corso si rivolge a:

Detenuti, Ospiti di Strutture Detentive/ Di Reclusione, per i quali si renda necessario acquisire competenze artistiche ed emotive trasversali per la propria rieducazione personale, allo scopo di rifondare un nuovo tipo di visione/ approccio.

### Durata Percorso:

24 ore (8 workshop di 3 ore / mattino 9:00 – 12:00 oppure pomeriggio 14.00-17:00)

Sabato o Domenica, a cadenza quindicinale.

### Obiettivi formativi specifici:

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'altro.

Saper esprimere le proprie emozioni attraverso modalità verbali e non verbali.

Saper rifondare le percezioni emotive, sociali e relazioni esistenti, attuando nuove modalità di visione, di approccio e di azione.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento / aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (24 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBNDOS.

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 25.

**Location:** all'interno della Struttura ospitante o altra sede compatibile da concordare.

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 24 ore (8 workshop di 3 ore) .Contributo economico da concordare a seconda del numero dei partecipanti e la modalità di erogazione. Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO. Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.



WORKSHOP PER COMUNITÀ TERAPEUTICHE / COD: 26 CALDUE

## CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE N°2.

Laboratorio di Teatro Emozionale Interattivo  
per Ospiti di Comunità Terapeutiche / di recupero.

Gli incontri formativi del CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE sono momenti esperienziali di Teatro Emozionale Interattivo aperti a Ospiti di Comunità Terapeutiche / di recupero, per i quali si renda necessario e funzionale riconoscere, attraverso strumenti drammaturgici, le proprie emozioni, ricreando, parallelamente, un nuovo modo di relazionarsi con se stessi e gli altri, attraverso un percorso di gruppo, che include input di crescita personale, emozionale ed artistica.

All'interno degli incontri di CALEIDOSCOPIO EMOZIONALE verranno riscoperte significative parti di intelligenza emozionale e leadership emotiva attraverso un ordito di esercizi generati in armonizzazione con la musica e il movimento libero, consentendo la libera espressione motoria, agevolando l'accostamento con le proprie ed altrui emozioni, verso forme di espressione e di relazione emozionalmente più efficaci, attraverso un processo di (ri)costruzione individuale e collettivo.

---

### Il corso si rivolge a:

Ospiti di Comunità Terapeutiche / di recupero, per i quali si renda necessario acquisire competenze artistiche ed emotive trasversali per il proprio recupero personale, allo scopo di rifondare un nuovo tipo di visione / approccio.

### Durata Percorso:

Formazione di 42 ore / 3 week end intensivi, anche non consecutivi di 7+7 ore per giorno  
(sabato dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00 + domenica dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00).

### Obiettivi formativi specifici:

Saper comprendere le proprie dinamiche emozionali e quelle dell'altro.

Saper esprimere le proprie emozioni attraverso modalità verbali e non verbali.

Saper rifondare le percezioni emotive, sociali e relazioni esistenti, attuando nuove modalità di visione, di approccio e di azione.

### Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

### Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

---

**Docente:** Alessandra MR D'Agostino / Regista Teatrale, Drammaturga, Writing Coach, Germanista.

Fondatrice e Caposcuola del Teatro Emozionale Interattivo.

Docente Tecnico del Benessere di Teatro Emozionale Interattivo / R.D. ASI DBN-DOS n° 16-406.

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

---

**Attestati e Crediti Formativi:** Attestato di Frequenza (42 ore) ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione del monte ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ANIDRA U.P. e ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche (L.4/2013).

Teatro Emozionale Interattivo (Caposcuola Alessandra MR D'Agostino) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBNDOS.

---

**Partecipanti:** minimo 4 / massimo 25.

**Location:** all'interno della Struttura ospitante o altra sede compatibile da concordare.

---

**Contributo di partecipazione:** Formazione di 42 ore / 3 week end intensivi, anche non consecutivi di 7+7 ore per giorno.

Contributo economico da concordare a seconda del numero dei partecipanti e la modalità di erogazione.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

Richiedi un incontro orientativo gratuito: [segreteria@elefantebianco.org](mailto:segreteria@elefantebianco.org) / [www.elefantebianco.org](http://www.elefantebianco.org)

