



**Riceviamo
e pubblichiamo**

**Formazione
in Aziende e Banche**



BANCA DEL CENTROVENETO
CREDITO COOPERATIVO S.C. - LONGARE

Una vocina dentro di me mi diceva “non puoi perdere questo corso, anche se è fine trimestre!!!”

Organizzando il lavoro in modo tale da far tacere quell'altra voce razionale che mi diceva di non andare (“è irresponsabile da parte tua”), ho ascoltato quella piccola vocina..ed ora sinceramente non esistono parole per esprimere il mio entusiasmo, la mia soddisfazione per l'esperienza che ho fatto al corso, che è andata ben oltre alle aspettative.

Dal corso speravo di imparare a gestire lo stress, non tanto per me stessa, quanto per gli altri: moderare il tono della voce, le parole, gli sguardi che troppe volte parlano da soli...

Il corso mi ha dato però molto di più: la consapevolezza che esistono tecniche che permettono non solo di rilassarsi, ma di migliorare il proprio modo di essere, di essere migliori per prima di tutto per se stessi e poi per gli altri, e per entrare in comunicazione con quel piccolo IO che troppo spesso è messo a tacere.

Il corso è quindi solo la punta dell'iceberg di quello che è il percorso alla scoperta delle nostre menti, del nostro io, e di come vogliamo essere.

Consiglio di seguire il corso non solo a tutti i colleghi, ma a “TUTTI”: l'entusiasmo del corso mi porta a dire che se tutti conoscessimo queste tecniche di dinamica della mente e del comportamento saremmo tutti migliori.

In sintesi: voto al corso 100/10, potenzialità del corso: infinite; utilità del corso: personale, familiare, sociale.. non solo lavorativa

Ringrazio quindi:

Davide che ha proposto il corso.

La Banca che ha inserito il corso nel piano formativo.

Cristina che mi ha suggerito di partecipare al corso.

Il Dr. Spillare e la Dr. Serblin per la competenza e la professionalità espressa in modo così naturale, semplice, familiare

Grazie a tutti Voi.

Cordiali saluti

Elisa Picco



**BANCA
MEDIOLANUM**
GRUPPO BANCARIO MEDIOLANUM

Innanzitutto mi presento: il mio nome è Paolo Malmusi, sono laureato in ingegneria, ho 57 anni appena compiuti, sono felicemente sposato con Daniela da 35 anni, ho 2 figli straordinari e sono nonno di 2 nipoti. Ho iniziato la professione di promotore finanziario nel 1979, lavoro in Banca Mediolanum dalla sua fondazione avvenuta nel 1982 e svolgo da oltre 20 anni il ruolo di Project Manager in Sede Centrale a Milano.

Nella mia vita ho frequentato tanti corsi di formazione (ma veramente tanti) con lo scopo di miglioramento professionale e personale. Migliorare noi stessi significa cambiare noi stessi e questo è più facile a dirsi che a farsi.

Quando si frequenta un corso di formazione si imparano cose nuove e molte vol-

te interessanti, talmente interessanti che durante il corso vorremmo poterle applicare fin da subito nella nostra realtà quotidiana. Ci facciamo prendere da un sano entusiasmo e ci diciamo che dal lunedì successivo al corso di formazione applicheremo gli insegnamenti ricevuti perchè riteniamo che ci porteranno un sicuro vantaggio professionale e/o personale.

Ritornati a casa dal corso appena frequentato, riponiamo le dispense e gli appunti in evidenza sulla nostra scrivania riproponendoci ancora una volta che lunedì cominceremo ad applicare gli insegnamenti ricevuti. Il lunedì arriva e il caos quotidiano della nostra vita fatto di impegni professionali, famigliari, ... si prende cura di noi.

E noi ci prendiamo cura del caos quotidiano alimentandolo con altre urgenze, impegni improgabili, problemi piccoli e grandi, scadenze, ...

Questo "tran tran" a cui siamo abituati da tempo ci fa dimenticare, in modo consapevole o inconsapevole, quelle tecniche e/o insegnamenti che avremmo voluto applicare nella nostra realtà quotidiana. Giorno dopo giorno rimandiamo il cambiamento riproponendoci che inizieremo dal lunedì successivo e piano piano spostiamo gli appunti e le dispense del corso da una posizione centrale ad una posizione periferica fino a quando le archiviamo in un mobile lontani dalla nostra vista. L'entusiasmo iniziale è finito definitivamente e noi continuiamo a vivere la nostra vita come prima.

Quanto evidenziato capita molte volte e a molti uomini, ma non dobbiamo mai dimenticare che NOI e soltanto NOI siamo i veri PADRONI DELLA NOSTRA VITA e che ogni cambiamento presuppone un ostacolo da superare e che solo superando quell'ostacolo potremo beneficiare dei vantaggi conseguenti. La VITA ha sicuramente una costante: IL CAMBIAMENTO e quindi è importante introdurre nella nostra vita quei cambiamenti che saranno vantaggiosi per noi e per la nostra famiglia.

Ritengo che la vita sia una scuola straordinaria e che ogni uomo abbia la possibilità di evolvere in quanto creatore del suo futuro.

Sono fautore dell'equilibrio personale CORPO-MENTE-SPIRITO e sono convinto che l'uomo del 21° secolo dovrà dedicare maggior tempo a se stesso per vivere "una vita vera" e non una vita governata dal caos quotidiano.

Il Corso di Dinamica Mentale Base l'ho frequentato nel 1982 e poi una seconda volta nel 2008 (relatori Carlo Spillare e Patrizia Serblin).

Le tecniche che vengono insegnate sono semplici e facilmente applicabili tutte le volte che ne abbiamo bisogno.

Il risultato maggiore di cui ho beneficiato è la tranquillità e la quiete mentale che queste tecniche riescono a farmi raggiungere.

Quando le applico? Dipende. Qualche volta alla mattina prima di uscire di casa, qualche volta in ufficio, qualche volta prima di addormentarmi, ...

Qualche volta non le applico e dopo qualche giorno mi accorgo che lo stress è sopra i livelli di guardia e allora ritorno ad applicarle vedendone subito i benefici.

Il Corso di Dinamica Mentale Base mi ha permesso anche di conoscere due persone speciali, come Carlo e Patrizia.

Ognuna diversa dall'altra, ma straordinariamente speciali come due perle uniche dell'universo.

Sono felice di averli incontrati e di avere intrapreso con loro un cammino di amicizia e di stima reciproca.

Paolo Malmusi

* * *



La giornata di dinamiche della mente e del comportamento è stata particolarmente apprezzata dai manager di Banca Generali dell'Emilia Romagna e Marche.

Questo corso ha dato la possibilità di disporre di "strumenti" pratici per riuscire a rilassarsi, controllare le emozioni e progettare positivamente i voluti cambiamenti personali o professionali dei singoli partecipanti.

Il lavoro del mng è infatti considerato usurante non dal punto di vista fisico quanto da quello mentale/emozionale. Spesso lo stress, le pressioni generate dal mercato, dalle aspettative dei clienti, dai colleghi coordinati, dalla gestione delle agenzie rappresentano un importante carico che è bene imparare a governare.

Con un approccio molto semplice quanto professionale i relatori Patrizia Serblin e Carlo Spillare sono riusciti a coinvolgere, a far rilassare e a far prendere dimestichezza a tutti i colleghi delle tecniche di visualizzazione che possono aiutare a migliorare gli atteggiamenti, i comportamenti

che spesso condizionano negativamente le prestazioni professionali e la qualità della vita.

Già nei 2 giorni successivi al corso che hanno visto un gruppo di colleghi passare un po' di tempo assieme in montagna in varie situazioni, si sono sperimentati con successo gli esercizi appresi.

Sono certo che nel tempo, grazie alla costante applicazione del metodo, i benefici si tradurranno in migliori performance dell'intera area che coordino.

Grazie di tutto e a presto.

Massimiliano Ruggiero
Area Manager Emilia Romagna e Marche

* * *

Buongiorno,
quasi tutti i giorni, la sera, applico quanto di più prezioso ho avuto modo di apprendere da voi.

Colgo questa occasione per ringraziarvi, di cuore, per la bellissima giornata che ho trascorso.

Grazie di nuovo.

Fabio Teloni

* * *

Salve,

Vi ringrazio per il materiale inviato e colgo l'occasione per complimentarmi con voi per la piacevole giornata trascorsa insieme.

Per quanto mi riguarda posso dire che questa esperienza mi ha trasmesso una energia positiva e mi ha fatto ragionare sul fatto che effettivamente troppo spesso nella vita ci troviamo a correre convinti che così facendo si possa raggiungere più rapidamente l'obiettivo prefissato mentre il più delle volte non facciamo altro che sprecare energie a causa della nostra incapacità di rallentare e concentrarci sulla valorizzazione delle nostre reali capacità.

Sicuramente proverò a mettere in pratica quanto da voi indicato.

Ciao.

Giorgio Romagnoli

* * *

Grazie infinite.

Sto leggendo anche con molto interesse i vostri libri.

Grazie per l'incontro.

Donato

Un sincero ringraziamento a voi per l'opportunità che mi avete dato per crescere personalmente e lavorativamente. Saluti.

Antonio Barbieri



2 settembre 2011 - Lovadina di Spresiano (TV)

* * *

Una coppia vincente

Mi chiamo Maurizio Angelini, sono veneziano ho 49 anni, 26 dei quali impiegati nel lavoro del bancario.

Devo molto a questo lavoro, la casa, la famiglia, l'auto, la possibilità di viaggiare e tutto quello che ruota attorno ad una vita "normale" mi è stato possibile realizzarlo grazie al mio lavoro.

Ma come è giusto che sia, un lavoro che "dà" molto, molto chiede in cambio.

Centrare obiettivi commerciali sempre più ambiziosi, in un mercato difficile perché condizionato dalla crisi e da una concorrenza sempre più spietata, costringe gli addetti ai lavori a convivere quotidianamente con situazioni di stress che in certi momenti diventa davvero insostenibile; cosa ancor più pesante è la "necessità" delle banche di offrire alla propria clientela un'immagine di competenza, efficienza, disponibilità, ordine ecc. ecc., immagine tanto efficace nel campo commerciale quanto poco veritiera nel campo umano perché incompatibile con situazioni legate a tensione e disagio personale che vedono coinvolti sempre più colleghi.

La parola d'ordine è "va sempre tutto bene" e lo stress non esiste, al massimo viene riconosciuta qualche situazione di criticità risolvibile con un minimo di disponibilità in più.

Non è il miglior lavoro al mondo, ma è un lavoro, presenta delle difficoltà, come del resto tutti i lavori, ma ci si può tranquillamente convivere con i giusti accorgimenti, senza rischiare di compromettere il proprio stato di salute, a causa dello stress sempre presente anche se non riconosciuto.

Nel 1985 succedettero due cose importantissime nella mia vita, una l'ho appena descritta, la seconda fu quella di accettare la proposta di un mio amico che mi invitava a partecipare ad una certa esperienza, mi disse solo che si trattava di un seminar dove si imparava a rilassarsi.

Questa esperienza per me rappresenta tutt'oggi "quell'accorgimento" che mi permette di riequilibrare quotidianamente il mio fisico, le mie emozioni e il mio livello mentale sempre più sollecitati nel mio lavoro e in generale in una vita che va sempre più di corsa.

Mi considero una persona fortunata perché ogni giorno ho la possibilità grazie ad un rilassamento di circa 30 minuti di poter recuperare energia pari a quella fornita da tre ore di sonno profondo, è un bel vantaggio, che mi permette di gestire al meglio quei momenti di stanchezza in cui non è possibile riposarsi, non solo nel lavoro, ma anche nel tempo dedicato alla famiglia, agli amici, agli hobby, a me stesso.

Per finire dico che nella mia vita il lavoro di banca e la dinamica della mente rappresentano una bella coppia, una coppia vincente, e la mia testimonianza ha il solo scopo di provare a ricambiare un favore che ho ricevuto tanti anni fa, invitando tutti i colleghi che si "rivedono" in quello che ho scritto a farsi un regalo davvero speciale.

Maurizio Angelini – Mestre (VE)

* * *

La mia esperienza relativa alle dinamiche della mente è abbastanza recente (il primo corso che ho fatto è datato marzo 2011).

L'impatto è stato subito molto positivo sia per quanto riguarda i risvolti nel campo professionale che sociale: ho visto risultati immediati, concreti e tangibili.

Personalmente avevo problemi di concentrazione: mentre pensavo ad una cosa, nella mia mente ne giravano altre 100, non riuscivo a completare quasi nulla, disperdendo moltissime energie.

Ebbene, con il corso delle dinamiche della mente e del comportamento, sono riuscito a vedere la luce:

- oggi penso ad una cosa per volta, focalizzandomi su quel determinato pensiero.
- ho capito che devo vivere il presente e non subire continuamente il passato ed il futuro.
- riesco a caricarmi di energia con il rilassamento fisico.
- mantengo il controllo emozionale.
- sono riuscito a combattere la mia timidezza, accrescendo l'autostima.

Questi sono stati obiettivi che prima del corso non avrei mai osato pensare di poter raggiungere.

Il corso di dinamica della mente mi ha fatto capire che le risorse che andavo cercando, in realtà, le avevo già dentro di me certo non avevo gli strumenti per poterle sfruttare....e le tecniche me li ha forniti.

La mia esperienza la posso riassumere con l'immagine del boscaiolo che cercava di tagliare la legna con una sega dalla lama spuntata: tanto lavoro, pochi risultati. Il corso semplicemente mi ha permesso di fermarmi ad affilare ben bene la lama...

Antonio Preato – Brendola (VI)

* * *



È NATO PRIMA LO STRESS O IL LAVORO?

Lo scorso 6 luglio si è svolto a Bergamo il corso "**Stress lavoro-correlato e benessere in azienda**", tenuto dalla dott.ssa Patrizia Serblin, con la partecipazione di 13 lavoratori, finanziato dal **Fo.nar.com**. (Fondo interprofessionale nazionale per la formazione continua).

Il tema è di quelli balzati all'attenzione del mondo delle imprese e dei professionisti, da quando il Testo Unico della Sicurezza del Lavoro ha previsto la valutazione obbligatoria dello stress causato dal lavoro.

Mi son detto: un'occasione per trasformare un dovere in una opportunità, ovvero quella di dotare la persona-lavoratore di strumenti per prevenire e, se del caso, gestire le proprie situazioni di stress.

I tecnici penseranno a penna e moduli da compilare per valutare i rischi di stress insiti nel-

la specificità di ogni attività.

Però, visto che prima del lavoratore viene la persona e prima del posto di lavoro viene la sfera personale che è influenzata dalle proprie radici, dall'ambiente in cui si vive e che anela ad una propria reazione personale, possiamo pensare anche a qualcosa che integri le valutazioni più o meno burocratiche.

Ed è così che, in rappresentanza di un'associazione che raggruppa professionisti ed imprese della mia provincia, ho pensato che fosse naturale organizzare un corso, proposto da **I.S.I.**, basato sulle tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento** per i dipendenti dei nostri associati, visto che ho avuto la fortuna di provarle sulla mia pelle e visti i risultati che, nonostante me, ne ho ricavato.

Significative sono state alcune reazioni dei miei colleghi alla proposta di organizzare un corso decisamente fuori dagli schemi come questo, riassumibili nella constatazione espressa da alcuni: "... ma questo non è un corso obbligatorio, come quelli che dobbiamo fare per la Sicurezza sul lavoro ..."

No, non lo è, ... ma serve alle persone.

Quasi sempre i titolari di attività, ritengono a priori che l'attività formativa dei propri collaboratori debba essere riservata a materie tecniche specifiche della mansione ricoperta, considerando perdita di tempo tutto il resto che si rivolga alla persona in quanto tale.

E' esperienza comune invece che così non è e che spesso, migliorare ad esempio le capacità di ascolto o la comunicazione interpersonale, in genere migliorare il proprio stato psico-fisico, permette un netto miglioramento anche delle performances aziendali.

L'aver potuto sperimentare le tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, seppur nello spazio ristretto di una giornata, e aver potuto riscontrare il proprio stato di stress, attraverso un breve test, è stato accolto in modo particolarmente positivo da parte degli allievi frequentanti, tanto da aver già richiesto un'ulteriore giornata di approfondimento, che si terrà dopo le ferie estive.

Alla nostra associazione che ha desiderato fortemente questa iniziativa, la soddisfazione di esserci riusciti a provocare la reazione personale di ciascuno dei partecipanti.

Ad I.S.I. e a Patrizia un ringraziamento per la professionalità ed il cuore con i quali percorrono un pezzo di strada insieme ai propri allievi.

Omar Melzi - "Associazione Più Bergamo – Professionisti e Imprese"

* * *

Quando mi fu detto che avrei partecipato ad un corso di "rilassamento mentale" ero molto scettica sulla sua utilità. Ma ho dovuto ricredermi.

Non solo il tempo trascorreva velocemente, al punto di volerlo fermare, ma credo di essere riuscita, per tutta la giornata, a liberare la mia mente da qualsiasi preoccupazione e pensieri negativi.

Devo ammettere che non è stato per niente semplice, soprattutto all'inizio degli esercizi. Se non fosse stato per la tranquillità e la sensibilità della Sig.ra Patrizia, avrei abbandonato poche ore dopo, privandomi così della possibilità di provare sensazioni sconosciute e a volte anche molto forti.

Potrei dilungarmi ma preferisco riassumere l'esperienza in poche parole: con la conoscenza, anche di semplici regole basilari, bastano pochi minuti del nostro tempo per essere veramente delle persone diverse, persone più rilassate e quindi più serene con noi stessi e con gli altri.

Grazie di cuore.

Cinzia

* * *

Il corso sulla dinamica mentale è stata una bella esperienza che rifarei.

Non sono riuscita a vivere a pieno tutti e tre i cicli che abbiamo affrontato anche se pensieri positivi, energia, benessere hanno iniziato ad avvolgere corpo e mente e non pensavo che una semplice lettura e un tono di voce lieve mi portasse a provare tutte queste sensazioni.

Il tono di voce con cui la Sig.ra Patrizia leggeva i vari cicli riusciva a farmi immaginare ogni singola parola che veniva pronunciata e portava mente e corpo ad estraniarsi da qualsiasi cosa mi circondava in quel preciso momento come se in quella stanza non ci fosse nessuno a parte me.

Se penso a quando mi avevano comunicato che dovevo partecipare al corso sulla dinamica mentale non avrei mai pensato a tutto questo coinvolgimento ma solo a pensieri negativi.

Grazie.

Marzia

