



ESPERIENZA FORMATIVA

CORSA NELLA LUCE

LE 15 CARATTERISTICHE DELLA FORMAZIONE GRUEMP

CONCRETA / PRATICA / UMANISTICA / ETICA / GENERATIVA
ESPERIENZIALE / STRATEGICA / EFFICACE / FLESSIBILE / EMOZIONALE
TRASVERSALE / EQUILIBRATA / INDIVIDUALE / GRUPPALE / SISTEMICA

La tua **AUTOSTIMA** riprende coraggio a
CORSA NELLA LUCE



CORSA NELLA LUCE è una **metafora** che vuole rappresentare un **comportamento dinamico e motivante** (CORSA), con l'obiettivo di ottenere **maggiore chiarezza e un più elevato grado di consapevolezza** (LUCE) di sè e degli altri, nei vari ambiti della vita.

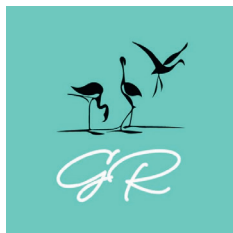
Durante il corso **la relazione con se stessi e gli altri favorisce un coinvolgimento formativo personalizzato**, in funzione dei bisogni e degli obiettivi di ogni partecipante. **L'interazione con il gruppo e con i formatori crea i presupposti per un'esperienza motivante, equilibrata e dinamica.**

La durata di quattro giorni intensivi favorisce un'immersione completa in condizioni di profondo apprendimento.

Il tuo **BUSINESS** riprende slancio a
CORSA NELLA LUCE



LOCATION immersa nello splendido scenario del parco naturale dei **Colli Euganei a Galzignano Terme (PD)**. Un ambiente che riattiva l'energia aiutando gli ospiti a ritrovare l'armonia necessaria tra corpo e mente. **Il luogo ideale per una crescita personale completa, globale, di eccellenza**, dove passato, presente e futuro si incontrano dando vita ad **un'esperienza formativa ad elevato impatto motivazionale**.



GALZIGNANO
Resort

• T E R M E & G O L F •



Il tuo **BENESSERE** riprende equilibrio a
CORSA NELLA LUCE



MOTIVAZIONI La partecipazione a Corsa Nella Luce risulta particolarmente **interessante e utile per chi sente il desiderio di imparare come sviluppare maggior intelligenza emotiva**, aumentando la capacità di **gestione dell'incertezza e del cambiamento**.

Ogni partecipante viene aiutato a **ritrovare un piú elevato grado di consapevolezza di se stesso e delle relazioni con gli altri**. Adatto a chi vuole ritrovare serenità, forza interiore e coraggio per far fronte alle difficoltà.

Il corso favorisce l'**apprendimento di strumenti e modalità utili per gestire** con efficacia i diversi **ruoli di responsabilità** nell'ambito **personale e professionale**.

La tua **MOTIVAZIONE** riprende energia a
CORSA NELLA LUCE



ATTIVIAMO LE RISORSE PERSONALI Dopo l'iscrizione al corso, il partecipante sarà coinvolto in un breve **percorso di counselling svolto con alcuni colloqui e un questionario di autovalutazione delle sue soft skills**. Durante questi colloqui il corsista sarà accompagnato nel fare un'**analisi dei bisogni e delle aspettative, una individuazione degli obbiettivi e un'autovalutazione delle sue soft skills**. Questa fase sarà di fondamentale importanza per affrontare e vivere al meglio l'esperienza formativa.

APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE Metodologia interattiva che utilizza il contesto formativo per far sperimentare ai partecipanti **un'esperienza di gruppo, coinvolgente sul piano fisico, cognitivo ed emozionale**. Favorisce lo sviluppo della **fiducia in se stessi e nel gruppo**. Adatto per allenare e sviluppare competenze trasversali (Soft Skills) utili in ogni ambito della vita.

Le tue **RELAZIONI** riprendono armonia a
CORSA NELLA LUCE



5 FATTORI PER APPRENDERE - **AVVENTURA** affrontare varie attività inusuali, scoprendo gli effetti dell'agire. **METAFORA** permette un più efficace apprendimento cognitivo ed emotivo, facilitandone il trasferimento nella pratica quotidiana. **COINVOLGIMENTO** proposto dalle situazioni formative sul piano intellettuale, emozionale e fisico. **OSSERVAZIONE** consente di creare nuovi spunti di riflessione sia per il singolo che per il gruppo. **CONCRETEZZA** ogni partecipante dovrà attivare in modo pratico le proprie risorse per raggiungere gli obiettivi.

Durante il corso vengono proposti concetti e riferimenti teorici tratti dalle scienze dell'apprendimento, dalle teorie motivazionali, dalla psicologia sociale e dalle moderne neuroscienze.

Le tue **EMOZIONI** riprendono importanza a
CORSA NELLA LUCE



PROGRAMMA DEL CORSO

1° GIORNO MERCOLEDÌ

MATTINA

- ARRIVO
- CHECK-IN ALBERGO
- SEGRETERIA GRUEMP
- INTRODUZIONE
- METODOLOGIA
- ESERCITAZIONI
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- CICLO APPRENDIMENTO
- ESPERIENZIALITÀ
- AUTOESPLORAZIONE
- AUTOCOMPRESIONE
- ESERCITAZIONI
- PAUSA CENA

SERA

- FOCUS MOTIVAZIONALE
- RIELABORAZIONE
- RIPOSO NOTTURNO

2° GIORNO GIOVEDÌ

MATTINA

- COLAZIONE
- INTRODUZIONE
- RIATTIVARE BENESSERE
- AUTOESPLORAZIONE
- AUTOCOMPRESIONE
- ESERCITAZIONI
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- STRATEGIA S.O.D.I.A.R.T.
- ESPERIENZIALITÀ
- AUTOESPLORAZIONE
- AUTOCOMPRESIONE
- ESERCITAZIONI
- PAUSA CENA

SERA

- FOCUS MOTIVAZIONALE
- RIELABORAZIONE
- RIPOSO NOTTURNO

3° GIORNO VENERDÌ

MATTINA

- COLAZIONE
- INTRODUZIONE
- RUOLI E ASPETTATIVE
- SVILUPPARE EMPATIA
- CRITERI DI LEADERSHIP
- ESERCITAZIONI
- AUTOMOTIVAZIONE
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- AGIRE IL CAMBIAMENTO
- AUTOMOTIVAZIONE
- ESERCITAZIONI
- RINNOVATA POSITIVITÀ
- FOCUS MOTIVAZIONALE
- PAUSA CENA

SERA

- PERCEPIRE BENESSERE
- RIPOSO NOTTURNO

4° GIORNO SABATO

MATTINA

- COLAZIONE
- SVILUPPARE ENERGIE
- APPRENDIMENTI
- PALESTRA FORMATIVA
- SUPPORTI FORMATIVI
- WELLNESS E RELAX
- CHECK OUT ALBERGO
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- VERSO IL CAMBIAMENTO
- VIDEO MOTIVAZIONALE
- CONCLUSIONE
- FOTO DI GRUPPO
- CONDIVISIONE E SALUTI

ORE 17.30

- APERITIVO CONCLUSIVO
- DI FINE CORSO CON
- AMICI E PARENTI

COLLOQUI DI COUNSELLING in preparazione al corso
per: analisi bisogni e aspettative, individuazione
obiettivi, autovalutazione soft skills.

SERVIZIO POST CORSO 5° GIORNO : materiali di
studio, verifica risultati, follow-up, corsi di avanzamento.

La tua **STORIA** riprende significato a
CORSA NELLA LUCE



ALLENARE LE COMPETENZE TRASVERSALI Oggi, in tempi di continuo cambiamento, in questa “società liquida”, un fattore determinante di successo è saper **sviluppare capacità utili in qualsiasi contesto di vita, sia personale che professionale.**

Alcune tra le principali competenze (Soft Skills) sviluppate durante l'esperienza formativa sono: **consapevolezza, fiducia di sé, autostima, ascolto attivo, empatia, intelligenza emotiva, leadership, fiducia negli altri, comunicazione interpersonale, autoriflessione e gestione dell'incertezza.** L'approccio formativo favorisce l'espressione delle migliori potenzialità individuali.

Le tue **IDEE** riprendono concretezza a
CORSA NELLA LUCE



I TUOI RISULTATI SONO LA NOSTRA PASSIONE In più di 30 anni di attività, il **livello di soddisfazione delle migliaia di partecipanti a Corsa Nella Luce é stato sempre eccellente**, come dimostrano i riscontri del nostro sistema di gestione per la qualità.

Da questa esperienza si ottengono **risultati a breve, medio e lungo termine**. Questi miglioramenti ottenuti dai partecipanti al corso, e molti altri aspetti, sono pubblicati nel **libro “Allenare le competenze trasversali”** scritto dal dott. Damiano Frasson e pubblicato da FrancoAngeli 2011 - collana AIF (Associazione Italiana Formatori).

GRUEMP mantiene attivi altri lavori di tesi, ricerca e studio a carattere Universitario per verificare benefici e risultati ottenuti nel tempo dai corsisti e la validità delle metodologie utilizzate.

Le tue **COMPETENZE** riprendono forma a
CORSA NELLA LUCE



UN CORSO DI ELEVATA QUALITÀ Servizio organizzato e condotto da **GRUEMP** che permette e **garantisce standard di qualità costanti**. É strutturato nei seguenti aspetti principali:

- **Gestione iscrizione**
- **3 colloqui di counselling per l'analisi dei bisogni formativi e predisposizione** (3/4 ore totali per ogni corsista)
- **Riunioni del team di progettazione personalizzata** (40 ore)
- **Gestione location e organizzazione del corso**
- **Formazione in aula** (4 giorni - 40 ore)
- **Materiali didattici ed esercitativi**
- **Materiali multimediali per l'autoformazione a casa**
- **Serata di fine corso con aperitivo a buffet**
- **Assistenza post corso**

INVESTIMENTO: € 2.400,00 + iva + spese di soggiorno *(importo detraibile in base alla propria posizione fiscale)*

La tua **CONSAPEVOLEZZA** riprende vita a
CORSA NELLA LUCE



L'AVVENTURA CONTINUA NEL 5° GIORNO Dopo questo corso, per mantenere e incrementare i benefici raggiunti, **GRUEMP ha strutturato un percorso di formazione continua** (palestra formativa) denominato **“AVVENTURA VINCENTE”**. Ogni partecipante ha l'opportunità di **personalizzare il percorso di sviluppo personale e professionale** in base ai suoi bisogni.

I servizi proposti sono:

- **RIFREQUENZA AL CORSO** (pagando solo le spese di hotel)
- **IN-FORMA CON GRUEMP** (incontri formativi periodici)
- **COLLOQUI INDIVIDUALI** (motivazionali, counselling, coaching)
- **4 CORSI DI AVANZAMENTO**
- **SUPPORTI MULTIMEDIALI** (cd, audiolibro, ebook)
- **ALTRI SERVIZI**

La tua **LEADERSHIP** riprende forza a
CORSA NELLA LUCE



TEAM GRUEMP Tutto il Team possiede un mix conoscenze e competenze che mette in gioco con passione ed entusiasmo per il miglioramento del capitale umano.

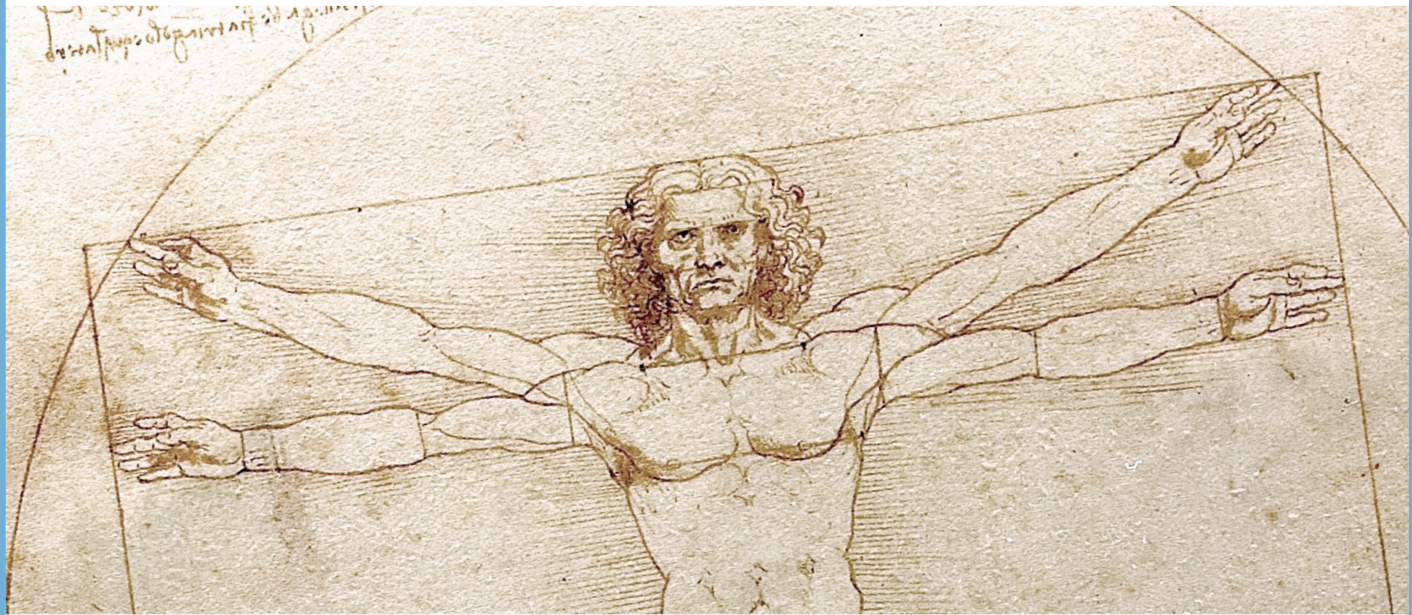
Claudio e Damiano Frasson sono affermati formatori, consulenti HR, motivatori e coach, co-fondatori di GRUEMP e del percorso di formazione "Avventura Vincente". Dal 1993 aiutano persone e organizzazioni a migliorare nello sviluppo della qualità personale e lavorativa, forti di più di 30 anni di esperienza nella progettazione, gestione e conduzione di corsi sulle competenze trasversali.

Annalisa Tria è formatrice e Counsellor Professionista Avanzato con oltre 25 anni di esperienza nella gestione relazioni umane in ambito personale e lavorativo.

Pietro Vettore è formatore professionista e Trainer resp.le servizio clienti con oltre 10 anni di esperienza nello sviluppo di soft skills.

Andrea Frasson è educatore sociale con oltre 15 anni di esperienza come Tutor d'aula e supporto servizio didattico multimediale.

FORMIAMO PERSONE CON COMPETENZE IN EVOLUZIONE





PER ISCRIVERTI
www.gruemp.it



INFO CORSO
dott. Pietro Vettore



RESP. ANALISI BISOGNI
dott.ssa Annalisa Tria



CONTATTACI A
servizioclienti@gruemp.it



A CHI É UTILE Imprenditori, manager, artigiani, liberi professionisti, impiegati, commercianti, venditori e altri profili professionali. Genitori, educatori, giovani, studenti e insegnanti. Altri professionisti nell'ambito del benessere. Artisti, atleti e allenatori.



TELEFONO UFFICIO
049 8025103



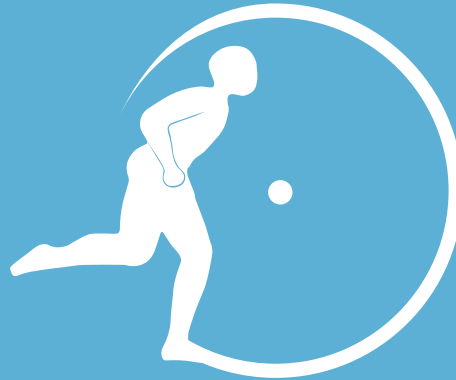
CELLULARE UFFICIO
335 7695981



DAL 1995
OLTRE 250 EDIZIONI
4000 PARTECIPANTI



AZIENDA CON
SISTEMA QUALITÀ
CERTIFICATO ISO 9001



GLI OSTACOLI PRINCIPALI AL SUCCESSO PERSONALE
SONO LA DEBOLEZZA DI PROPOSITI
E LA MANCANZA DI IMPEGNO

GRUEMP, CORSA NELLA LUCE, MOTIVATI PER MOTIVARE, LA SCELTA, FILOSTRATA E S.O.D.I.A.R.T.
SONO MARCHI REGISTRATI E NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI SE NON AUTORIZZATI DA GRUEMP.

Piazza Cortesi, 10 - 35031 Abano Terme (PD) - Italy
TEL 049 8025103 - CELL 335 7695981
www.gruemp.it - servizioclienti@gruemp.it

