



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 forma 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 sé 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 elevato apprendimento.

Il tuo **BUSINESS** riprende forma 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.

Il tuo **BENESSERE** riprende forma 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 più 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. 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 forma a
CORSA NELLA LUCE



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 forma a
CORSA NELLA LUCE



5 FATTORI per apprendere - **AVVENTURA** affrontare varie attività atipiche, abbandonandosi all'azione. **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.

Le tue **EMOZIONI** riprendono forma 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
- ASCOLTO ATTIVO
- AUTOESPLORAZIONE
- AUTOCOMPRESIONE
- ESERCITAZIONI
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

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

SERA

- FOCUS MOTIVAZIONALE
- RIELABORAZIONE
- RIPOSO NOTTURNO

3° GIORNO

VENERDÌ

MATTINA

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

POMERIGGIO

- INTELLIGENZA EMOTIVA
- AUTOMOTIVAZIONE
- ESERCITAZIONI
- GESTIRE LE RELAZIONI
- PAUSA CENA

SERA

- FOCUS MOTIVAZIONALE
- RIELABORAZIONE
- RIPOSO NOTTURNO

4° GIORNO

SABATO

MATTINA

- COLAZIONE
- ESERCITAZIONI
- APPRENDIMENTI
- VERSO IL 5° GIORNO
- FORMAZIONE CONTINUA
- WELLNESS E RELAX
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- FOCALIZZAZIONE
- ESERCITAZIONE
- FILMATO
- CONCLUSIONE
- FOTO DI GRUPPO
- CHECK-OUT ALBERGO

ORE 18.00

- APERITIVO CONCLUSIVO
DI FINE CORSO CON
AMICI E PARENTI

La tua **STORIA** riprende forma 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 e fiducia di sé, autostima, ascolto attivo ed 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 forma a
CORSA NELLA LUCE



I TUOI RISULTATI SONO LA NOSTRA PASSIONE In più di 20 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).

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



UN CORSO DI ELEVATA QUALITÀ Il servizio organizzato da GRUEMP permette uno svolgimento che garantisce standard di qualità costanti. È strutturato nei seguenti aspetti principali: gestione iscrizione, colloquio di analisi dei bisogni formativi e predisposizione, **50 ore di formazione** in aula in quattro giorni, gestione location e organizzazione del corso - materiali didattici ed esercitativi, assistenza post corso, materiali multimediali per l'autoformazione - serata di fine corso. **INVESTIMENTO: € 2.100,00** + iva + spese di soggiorno.

La tua **CONSAPEVOLEZZA** riprende forma 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 denominato "Avventura Vincente". I servizi proposti sono: **RIFREQUENZA AL CORSO** (pagando solo le spese di hotel) **CORSO A.MI.CO. NOI** (incontri formativi periodici) – **COLLOQUI INDIVIDUALI** (motivazionali, counselling, coaching) – **4 CORSI DI APPROFONDIMENTO** – **SUPPORTI MULTIMEDIALI** (cd, audiolibro, ebook) – **ALTRI SERVIZI**. Ogni partecipante ha l'opportunità di personalizzare il percorso di sviluppo personale e professionale in base ai suoi bisogni.

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



FORMATORI Claudio e Damiano Frasson sono affermati formatori, consulenti, 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 professionale. Forti di una trentennale esperienza nella progettazione, gestione e conduzione di corsi sulle competenze trasversali, nei loro corsi mixano conoscenze e competenze con grande passione per il miglioramento del capitale umano. **Annalisa Tria** è formatrice e counsellor con ventennale esperienza nella gestione delle relazioni umane in ambito personale e professionale.

L'ARTE e le SCIENZE della FORMAZIONE





PER ISCRIVERTI
www.gruemp.it



TELEFONO
049.80.25.103



SERVIZIO CLIENTI
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.



APP MOBILE
I-GRUEMP



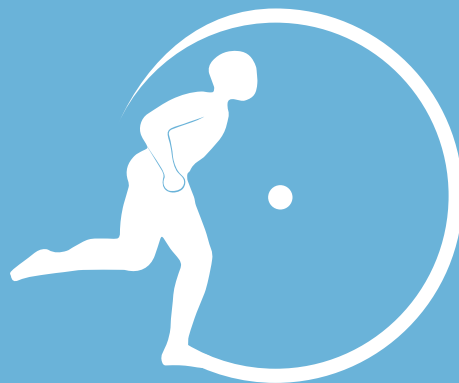
FAX
049.80.37.049



DAL 1995
OLTRE 220 EDIZIONI
3800 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, AMICO NOI, 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.

Via Mons. G. Fortin 6 - 35128 Padova - Italy
TEL 049.80.25.103 - FAX 049.80.37.049
www.gruemp.it - infoamico@gruemp.it

