



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](http://www.gruemp.it)



TELEFONO  
049.80.25.103



SERVIZIO CLIENTI  
dott.ssa Annalisa Tria



CONTATTACI A  
[servizioclienti@gruemp.it](mailto: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



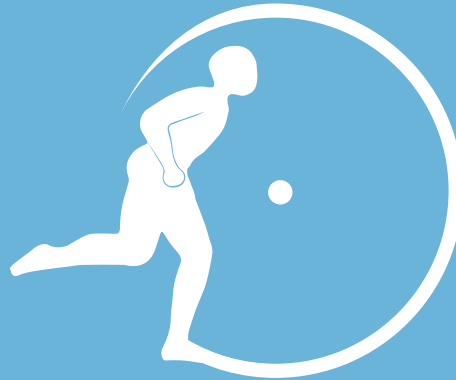
FAX  
049.80.37.049



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](http://www.gruemp.it) - [infoamico@gruemp.it](mailto:infoamico@gruemp.it)

