

A full-page background image of a surfer riding a barrel wave. The surfer is positioned in the lower center, crouching on a surfboard as they ride through the hollow part of a large, curling wave. The water is a vibrant blue-green, and white foam is visible on the left side of the wave. The sky above is a clear, bright blue with some light, wispy clouds. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the middle of the image, containing the title and subtitle text.

Training One 2020

Personal Mastery | Leadership Excellence

”

Le sfide che oggi le organizzazioni devono affrontare sono molteplici. Le risposte a tali sfide risiedono nella capacità delle persone di ripensare continuamente il proprio modo di lavorare per rispondere efficacemente alle nuove e mutevoli esigenze.

La formazione di ONE è indirizzata a rafforzare nei partecipanti quelle competenze trasversali, necessarie a promuovere e gestire con successo i processi di trasformazione individuale e organizzativa, favorendo così una cultura orientata all'efficacia, all'innovazione e alla positività. ”

Una via per l'evoluzione delle imprese

Centrati su competenze trasversali di eccellenza

Crediamo che le competenze trasversali siano le leve strategiche per lo sviluppo delle persone e delle imprese in un'ottica di miglioramento continuo. Esse riguardano la possibilità per le persone di esprimere i propri talenti all'interno del proprio progetto di vita, della propria professione e dell'ambiente sociale in cui si opera.

Seminari ad Alta Intelligenza Collettiva

La nostra formazione usa una metodologia esperienziale, partecipativa e orientata alla soluzione. Impiega alcuni dei modelli più innovativi nel panorama internazionale. Le sessioni formative di ONE sono caratterizzate da un alto livello di coinvolgimento dei partecipanti e dalla costante valorizzazione e mobilitazione dell'intelligenza collettiva che nasce dall'interazione e dal dialogo. Nei laboratori di ONE si apprende la forza della cultura del "noi" e la capacità di creare contesti generativi ed evolutivi in cui ognuno possa offrire agli altri il meglio di sé.

Approccio Integrale

Proponiamo un approccio integrale, attingendo alle più recenti teorie dell'apprendimento e alle più innovative tecnologie sociali oggi disponibili. Includiamo nella formazione ogni dimensione fondamentale dell'essere umano: dimensione somatica, emozionale, cognitiva, sistemica e transpersonale. E' solo dall'alleanza tra queste "intelligenze" - patrimonio di ciascun individuo - che trae origine e spunto la tras-formazione di cui ogni persona ha bisogno.



Percorsi di facilitazione e formazione “ad hoc”

Creiamo percorsi di facilitazione del cambiamento e di formativi ritagliati sulle esigenze specifiche del committente: titolo, contenuti, contesto, modalità vengono integrate a partire dalla cultura organizzativa del cliente e dei suoi bisogni, rilevati nei colloqui preliminari. Ciò assicura un livello di efficacia ottimale, difficilmente raggiungibile con modalità standardizzate.

I nostri fondamentali

- ▶ **EvoLeadership.** Usare al meglio ciò che sei
 - ▶ **Vital Communication.** Comunicazione consapevole e gestione creativa dei conflitti
 - ▶ **Change.** Le dinamiche del cambiamento personale e organizzativo
 - ▶ **TimeLab.** Il tempo per Vivere: la gestione di Sé nel tempo
 - ▶ **FutureLab.** Riscoprire la forza dell’intuizione per imparare dal futuro e creare nel presente
 - ▶ **Resourcing.** Risposte positive allo stress
 - ▶ **La forza del Noi.** Appartenenza, armonia organizzativa e ordine sistemico
 - ▶ **Diversity.** La diversità come fattore evolutivo per le organizzazioni
 - ▶ **Solution Focus Management.** La forza dell’orientamento alla soluzione
-

EvoLeadership

La leadership del futuro

Riconoscere e sviluppare la propria leadership è innanzitutto una responsabilità verso se stessi, è la capacità di onorare pienamente ciò che si è e ciò che si fa. Secondariamente, è la capacità di ispirare gli altri, di suscitare in loro crescita e riconoscimento del proprio valore. Terzo, è la capacità di mettersi al servizio di un proposito più grande, della propria realtà aziendale e dei propri clienti. La leadership è un processo di orientamento della partecipazione di individui e organizzazioni, finalizzata al raggiungimento di obiettivi desiderati e condivisi. Si concretizza nella capacità di gestire i ruoli e le relazioni tra i soggetti di un'organizzazione, generando un contesto propizio alla piena espressione dei talenti e delle risorse di ciascun membro. Una leadership efficace agevola la costruzione di un clima di ascolto, permette la libera espressione e propone un'azione fondata sulla relazione, valorizzando le risorse del gruppo nel rispetto di ruoli e visioni.

Obiettivi

Obiettivo del percorso è promuovere e far sperimentare concretamente il modello della Leadership Integrale. Essa è caratterizzata da un approccio relazionale e sistemico, pone in relazione l'aspetto cognitivo con quello emozionale e fisico, in un giusto mix tra sapere e saper fare, saper essere e saper divenire.

Metodologie

Le metodologie impiegati saranno esperienziali, riflessive e partecipative. Includeranno strumenti eterogenei, liberamente ispirate a metodologie quali: Action Learning, Approccio Sistemico, Costellazioni Strutturali, Somatic Experiencing, Theory U.

Temi fondamentali

- Gli stati interiori della leadership e la Teoria U
- Gli 8 livelli evolutivi della leadership
- I 4 archetipi fondamentali
- Leadership e Followership: i passi di una danza
- Leader, creatore di contesti
- Intento, Relazione, Azione
- Leadership e *cor*-aggio
- Leadership e amore
- Leadership e consapevolezza relazionale
- Storytelling e motivazione
- Leve di collaborazione e motivazione
- L'orientamento alla soluzione
- Valorizzare il potenziale evolutivo del gruppo
- L'importanza della diversità

Comunicazione Vitale

Ben-essere relazionale, comunicazione efficace, gestione creativa dei conflitti

La comunicazione è la linfa vitale delle organizzazioni. Come è per l'acqua, la comunicazione è quella dimensione che genera vita, nutre, connette, crea, rende flessibile, rinnova, purifica. Spesso la poca conoscenza delle dinamiche relazionali e delle relative competenze fanno sì che i regolari flussi di comunicazione interni o esterni - funzionali all'efficacia del sistema - vengano ostacolati e interrotti, generando così un disagio che si estende non solo alle persone direttamente coinvolte nella relazione ma all'intero sistema aziendale. Le organizzazioni orientate all'eccellenza sono caratterizzate da alte competenze trasversali proprio sul piano umano, sociale e relazionale; nelle aziende eccellenti, tali competenze relazionali vengono esercitate nei confronti di tutti gli *stakeholder* interni ed esterni all'azienda.

Obiettivi

Il percorso qui proposto offre la possibilità di:

- ri-pensare alle dinamiche relazionali funzionali e disfunzionali che siamo soliti mettere in atto
- apprendere nuove competenze e valorizzare il nostro stile relazionale
- acquisire consapevolezza rispetto alle dinamiche relazionali per trasformare scambi potenzialmente conflittuali o disfunzionali in occasioni di apprendimento e approfondimento.

Metodologie

Le metodologie impiegate saranno esperienziali, riflessive e partecipative. Includeranno strumenti eterogenei mirati a incrementare la consapevolezza psico-fisica negli scambi relazionali, a favorire l'ascolto di sé e dell'altro, ad acquisire la giusta competenza sul piano emozionale.

Programma

- La circolarità negli scambi comunicativi
- Il proprio 100% di responsabilità
- Il cerchio magico della relazione
- Le basi della comunicazione umana
- Il triangolo *Perché-Come-Cosa*: Intenzione, Relazione, Contenuto
- Il focus della relazione: la funzione meta-comunicativa
- La consapevolezza dei differenti canali percettivi
- Dall'ascolto passivo all'ascolto attivo, costruire uno spazio per le idee dell'altro
- I feed-back relazionali (la conferma incondizionata e condizionata, la disconferma)
- Relazioni simmetriche e complementari
- L'assertività: capacità di integrare nel presente pensieri, emozioni e sensazioni nella relazione
- La sintonizzazione e l'empatia nella relazione con l'altro

Cambiamento

Change!

L'arte di generare cambiamento in sé e nelle organizzazioni

Per la prima volta nella nostra storia, affrontiamo una realtà che cambia a ritmi esponenziali, mai prima d'ora raggiunti. Per questo, mai come oggi, abbiamo bisogno di strumenti efficaci per attivare processi evolutivi e veloci che ci permettano di allineare il nostro modo di operare alle richieste sempre più variabili del contesto esterno. Portare a termine un progetto di cambiamento non dipende dalla forza di volontà, ma dalla capacità di gestire le "resistenze" che fisiologicamente si generano e che ostacolano la riuscita del piano. Tali capacità possono essere facilmente apprese da chiunque e sono applicabili sia in contesti individuali (portare a termine una dieta, raggiungere obiettivi di carriera, o risultati in un'attività sportiva) o in contesti organizzativi (riorganizzazioni, introduzione di nuovi strumenti o nuove modalità di gestione, innovazione, ...).

Obiettivi

L'obiettivo del modulo è offrire ai partecipanti strumenti concreti - semplici e potenti - per completare con successo i propri progetti di cambiamento, sia sul piano individuale che organizzativo.

Metodologie

Le metodologie impiegate includerà l'integrazione di diverse leve del cambiamento che devono agire simultaneamente affinché il risultato sia soddisfacente. Tali leve si declinano su tre piani: individuale, sociale e strutturale e tre tipologie: motivazione, capacità, forza sistemica.

Temi fondamentali

- La danza del cambiamento tra spinta e resistenza
- L'origine del cambiamento: bisogno, desiderio, ispirazione
- Le dinamiche culturali del cambiamento: culture, sottoculture, controculture
- Cambiare sì, ma... verso dove?
- "Via da..." o "verso..."
- Definire chiaramente un obiettivo di cambiamento
- Le Dinamiche a Spirale del cambiamento
- Solution Focused Work: il mondo delle soluzioni
- La Teoria U e le dimensioni del cambiamento
- Le 9 leve per il successo nel cambiamento
- Progettare il proprio piano di cambiamento
- Esercitazioni pratiche
- Strumenti operativi



TimeLab

La gestione di Sé nel tempo

Desideriamo, ci appassioniamo, creiamo, amiamo, sogniamo: tutte attività perfettamente umane che ci ricordano quale sia la vera natura dell'uomo, la vera ricchezza che nessuna macchina saprà mai imitare. Tuttavia, le metodologie di gestione del tempo paiono spesso progettate in una logica meccanicistica, che poco ha a che fare con le logiche dell'animo umano. Nel rapporto con il tempo, spesso si è condizionati da convinzioni limitanti e condizionamenti che ci vedono sempre in opposizione: il tempo è tiranno, non ce n'è mai abbastanza, il tempo vola. Esiste, tuttavia, anche la dimensione in cui diveniamo alleati del nostro tempo, impariamo a comprenderlo e a rispettarlo. E' la dimensione in cui impariamo a danzare nel flusso degli eventi che ci accadono e non *contro* di essi. Abbiamo ideato una metodologia semplice, flessibile e efficace proprio per questo scopo: rispettare il tempo, impiegarlo al meglio, viverlo pienamente. Tale metodologia trova la sua massima espressione e utilità nell'applicazione nei contesti sociali e organizzativi, in quanto è basato sui processi di condivisione, partecipazione e co-creazione.

Obiettivi

Il laboratorio consentirà ai partecipanti di prendere consapevolezza del proprio rapporto con il tempo e dalle credenze limitanti o stressogene che spesso filtrano la nostra percezione. I partecipanti sperimenteranno la differenza di percezione e di sensazioni psico-fisiche tra l'essere contro-tempo o in rincorsa e l'essere "nella danza" o nel fluire, generando così una nuova consapevolezza. Si sperimenteranno, inoltre, alcuni strumenti di *Time Management* ad approccio umanistico caratterizzati da efficacia, creatività e semplicità di utilizzo.

Temi fondamentali

- Io e il tempo: esplorazione del rapporto individuale con la dimensione temporale
- L'aspetto qualitativo del tempo
- La matrice a quattro quadranti
- Il tempo della visione, il tempo dell'ordine, il tempo dell'azione
- Riconoscere le priorità
- Mindfulness: uscire dal tempo psicologico, entrare nel qui-e-ora
- Ritmo e rituali per gestire meglio le dimensioni della nostra vita
- Gli aspetti sociali del tempo: acquisire un linguaggio comune, apprendere a comunicare le priorità, rendere le persone "accountable"

Innovazione

FutureLab

Imparare dal futuro

Se davanti a noi vediamo solo negatività, è perché stiamo guardando nella direzione sbagliata. La capacità di generare idee e innovazione è fondamentale per la sopravvivenza e l'evoluzione dell'impresa. FutureLab è un percorso e una metodologia orientata a contaminare le organizzazioni con il germe dell'apprendimento miglioramento continuo e dell'innovazione. Nasce dai più recenti studi internazionali sull'apprendimento organizzativo e sull'intuizione e si declina in strumenti operativi, semplici ed efficaci. FutureLab è un laboratorio di futuro. Le persone coinvolte apprendono l'arte del "liberarsi dal conosciuto" per accedere allo spazio intuitivo e creativo e guardare così verso il futuro.

Obiettivi

Obiettivo del percorso è promuovere e far sperimentare strumenti concreti per contaminare l'organizzazione con il germe dell'innovazione continua.

Metodologie

Le metodologie impiegati saranno esperienziali, riflessive e partecipative. Includeranno strumenti eterogenei, liberamente ispirate a metodologie quali: Teoria U, Modello Integrale, Action Learning, Approccio Sistemico, Costellazioni Strutturali, Mindfulness Based Stress Reduction.

Programma

- Risorse individuali, risorse collettive, contesto
- Creare le condizioni dell'innovazione
- Esplorare l'intuizione: metafore e associazioni
- L'atto creativo
- Gli stati interiori: I-in Me/I-in-It/I-in-We/I-in Now
- Liberarsi dalle trappole percettive
- Vedere di più e meglio
- Giochi e paradossi
- I Koan
- Le fasi della Teoria U
- Open Mind, Open Heart, Open Will
- Solution Focused Work
- Una testa in prestito



Resourcing

Risposte positive allo stress

Davanti alle mille situazioni della vita, ci comportiamo come il mendicante della celebre favola orientale che chiede la carità seduto su un cassetto che - a sua insaputa - contiene un inestimabile tesoro. Il mancato riconoscimento delle nostre risorse interiori non ci permette di essere “nel flusso” e di sentirci centrati e sereni anche di fronte a situazioni potenzialmente stressogene. Tutto ciò causa un irrigidimento responsabile dell’abbassamento della nostra energia vitale e delle nostre difese immunitarie. Sviluppare la nostra resilienza significa imparare a sciogliere la contrazione e affrontare momenti stressogeni con la dovuta lucidità e forza. Per farlo occorre andare alla ricerca dei segnali che ci offre il corpo e trasformare positivamente lo stress attraverso l’utilizzo delle risorse. Esistono risorse personali interne, esterne, sistemiche e di gruppo che ci permettono di essere più fluidi e funzionali. Attraverso la formula dell’incontro esperienziale e partecipativo potremo potenziare le nostre capacità di resilienza e sviluppare strumenti idonei ad accrescere il nostro benessere.

Obiettivi

Il laboratorio consentirà ai partecipanti di prendere consapevolezza delle proprie risorse interiori, riconoscendole e valorizzandole opportunamente e sistematicamente. Consentirà ai gruppi di riconoscere le risorse e i talenti presenti e a dividerli, per metterli efficacemente al servizio della collettività. Consentirà a tutti di ampliare la propria resilienza e centratura, anche di fronte a situazioni potenzialmente stressogene.

Metodologie

Le metodologie impiegate saranno esperienziali, riflessive e partecipative. Includeranno strumenti eterogenei, liberamente ispirati a metodologie quali: Action Learning, Approccio Sistemico, Costellazioni Strutturali, Somatic Experiencing, Mindfulness Based Stress Reduction.

Temi fondamentali

- Meccanismi psico-biologici dello stress
- La realtà neutra: come percepiamo la realtà in funzione dei nostri filtri percettivi
- Le emozioni: la risposta del corpo alla mente
- Stress negativo e stress positivo
- Risorse interne ed esterne; risorse individuali e di gruppo
- Tecniche di radicamento nel qui e ora: Mindfulness, attenzione al respiro, tecniche psico-corporee
- Riconoscere i segnali del corpo, il Felt Sense
- Le credenze che generano stress

La forza del Noi

Le leggi dell'armonia organizzativa e dell'appartenenza

La metafora della tribù è preziosa anche per l'organizzazione che guarda al futuro. L'azienda che coltiva la propria coesione interna è quell'azienda che raggiunge il successo perché conosce e adotta delle dinamiche sistemiche naturali, che generano equilibrio, armonia e prosperità. Momenti di passaggio e di trasformazione, riti aziendali, leadership simbolica, comunicazione evolutiva: sono gli elementi di base per attivare una trasformazione aziendale orientata a dare nuovo impulso allo sviluppo aziendale.

Obiettivi

Il laboratorio consentirà ai partecipanti di comprendere e sperimentare gli Ordini dell'Armonia ovvero quelle dinamiche di derivazione sistemica che generano un contesto positivo, motivante e creativo.

Metodologie

Le metodologie impiegati saranno esperienziali, riflessive e partecipative. In particolare si farà riferimento all'approccio sistemico, alle costellazioni sistemiche e strutturali (Bert Hellinger, Mathias Varga Von Kibéd), alla Quinta Disciplina (Peter Senge) e alla Teoria U (Otto Scharmer).

Temi fondamentali

- Meccanismi dell'appartenenza
- Riscoprire il proposito comune
- Comprendere le dinamiche relazionali funzionali e disfunzionali
- Il triangolo dei valori
- Valori, assunti e artefatti: gli elementi fondamentali della cultura di impresa
- Gli Ordini dell'Armonia:
 - Equilibrio di scambio
 - Rispetto dell'anzianità sistemica
 - Rispetto del peso sistemico
 - Pari diritto di appartenenza
- Storytelling
- Ritualità organizzativi e leadership simbolica

Diversity

La forza evolutiva della diversità

Il tema della gestione della diversità (Diversity Management) non è solo un tema di responsabilità sociale e etico. Tutto ciò ne costituisce il presupposto e basterebbe a renderla desiderabile. Ma è anche, a tutti gli effetti, una forza evolutiva per le aziende che guardano al futuro. La diversità è il motore dell'evoluzione di qualsiasi sistema biologico e sociale. E' la leva che permette alle organizzazioni di fronteggiare contesti che cambiano a ritmi mai prima d'ora raggiunti. Imparare a conoscere e integrare la diversità significa costruire un'attitudine aperta e curiosa verso l'altro e verso il mondo, rendendoci persone e organizzazioni migliori e più adatte a fronteggiare il futuro.

Obiettivi

Il modulo consentirà ai partecipanti di riflettere e integrare il concetto di diversità, intesa come forza potenzialmente propulsiva per l'evoluzione di qualsiasi sistema. Permetterà inoltre di riflettere sui quali siano i valori fondamentali di una cultura organizzativa, in relazione agli obiettivi che si prefigge.

Metodologie

Le metodologie impiegate saranno esperienziali, riflessive e partecipative. In particolare si farà riferimento all'approccio sistemico, alle costellazioni sistemiche e strutturali (Bert Hellinger, Mathias Varga Von Kibéd), alla Quinta Disciplina (Peter Senge) e alla Teoria U (Otto Scharmer).

Temi fondamentali

- ▶ Introduzione e presentazione del percorso
- ▶ Occuparsi di diversità nell'attuale contesto
- ▶ Una visione evolutiva della diversità

- ▶ I vantaggi dell'essere "Diversity Friendly"
- ▶ Introduzione al concetto di diversità dal punto di vista umano, sistemico e organizzativo
- ▶ Le organizzazioni come sistemi culturali: culture ortogonali, rafforzative, controculture
- ▶ Gli elementi significativi di una cultura: il rango, le relazioni, i simboli, i rituali
- ▶ La nostra mappa del mondo: il potere della narrazione interiore
- ▶ La via del "non giudizio": sospendere la narrazione e sorprendersi
- ▶ Le leggi dell'ascolto
- ▶ Livelli di incontro con l'altro: risonanza, empatia, compassione, immedesimazione
- ▶ Le tre fasi della U: Open Mind, Open Heart, Open Will
- ▶ La ruota delle diversità
- ▶ La camminata della diversità
- ▶ Diversity Sculpture: pensare con le mani

Solution Focus Management

La forza del management positivo e dell'orientamento alla soluzione

La mente negativa vede un problema in ogni soluzione; una mente positiva vede tante soluzioni in ogni problema. Il Solution Focus è una strategia di approccio ai problemi, al lavoro e alla vita che capovolge il paradigma consueto. Dall'attitudine a focalizzarsi sul lato problematico e negativo della realtà, attraverso un particolare processo di domande trasformativo e mediante lo sviluppo di una nuova attitudine interiore, ci porta a sviluppare una mente positiva che sa cogliere le soluzioni migliori per ogni problema.

La metodologia qui proposta è stata ispirata al lavoro di Steve de Shazer e Inso Kim Berg, fondatori del Solution Focus Approach, inizialmente sviluppato quale relazione d'aiuto e successivamente diffuso in ambito consulenziale, organizzativo e manageriale. Alle sue radici ci sono impulsi e intuizioni di personalità importanti quali: William James, Milton Ericsson, Gregory Bateson, Mental Research Institute di Palo Alto. Nel presente modulo la tecnica viene corroborata e ampliata integrando metodologie complementari di presenza, concentrazione e meditazione utili a favori il cambio di attitudine necessario.

Obiettivi

Il modulo consentirà ai partecipanti di acquisire strumenti concreti per vivere e lavorare meglio, per acquisire una nuova consapevolezza, una nuova percezione dei problemi e della realtà, sviluppando creatività, positività e innovazione.

- ▶ La realtà è neutra, la percezione no
- ▶ Le emozioni superiori, le emozioni inferiori
- ▶ Dalla contrazione all'espansione
- ▶ Effetti somatici del problema, effetti somatici della soluzione
- ▶ Le risorse: nel passato, nel presente, nel futuro
- ▶ L'importanza delle eccezioni positive
- ▶ La costruzione del futuro perfetto
- ▶ Formulare "power questions"
- ▶ La domanda di scala
- ▶ La domanda del miracolo
- ▶ Il Gossip delle risorse
- ▶ Diventare un gruppo "Solution Focus"
- ▶ Il ruolo della gratitudine

Metodologie

Le metodologie impiegati saranno esperienziali, dialogiche e partecipative. Stimoleranno tutti i livelli dei partecipanti cognitivo, emotivo, volitivo con molteplici attività anche di tipo artistico e con coinvolgimento somatico.

Temi fondamentali

- ▶ Diventare "cacciatori di risorse"
- ▶ Il bicchiere è mezzo pieno "e" mezzo vuoto

Costellazioni Organizzative

Laboratorio delle Soluzioni

Il **Laboratorio delle Soluzioni** è un incontro esperienziale e partecipativo centrato sui fabbisogni dei partecipanti. Integra 3 diverse tecniche orientate a identificare soluzioni concrete ai temi e ai bisogni emersi.

Le *Costellazioni Sistemiche*: si tratta di una metodologia originariamente sistematizzata da Bert Hellinger e ormai diffusa in tutto il mondo, attraverso cui si rappresenta tridimensionalmente gli elementi del sistema o la problematica che il cliente vuole affrontare. Le dinamiche che la rappresentazione fa emergere costituiscono spunti preziosi per una presa di consapevolezza delle istanze nascoste e svelano possibili soluzioni prima inaccessibili.

Il *Solution Focus Work*: è un metodo di intervista, attraverso il quale si accompagna il cliente a orientare la propria struttura d'attenzione dallo scenario del problema a quello delle soluzioni possibili. L'orientamento alla soluzione permette un cambio di prospettiva che favorisce l'emergere delle risorse positive del cliente: serenità, creatività e intuizione.

Mindfulness e Presencing: perché mai i leader, i manager, i professionisti non dovrebbero beneficiare di antiche tecniche di consapevolezza che la scienza oggi riconosce come di grande beneficio per l'equilibrio psico-fisico e il ben-essere individuale e organizzativo? Nelle sessioni di Mindfulness e Presencing si sperimenteranno pratiche di consapevolezza semplici e efficaci e esercizi di integrazione mente-corpo con l'obiettivo di accrescere la propria quiete interiore e la propria resilienza e di creare una relazione armonica con se stessi e con gli altri.





*Educare è libertà, il resto è addestrare,
ammaestrare, indottrinare.*

Paolo Crepet

Responsabile: Lorenzo Campese

Email: lcampese@oneweb.biz

www.oneweb.biz

ONE

ONE CONSULENZA EVOLUTIVA