



## DESCRIZIONE

**Amore Abile** è un percorso di formazione e consapevolezza pensato per tutte le persone, uomini e donne, che sentono l'esigenza di comprendere meglio le dinamiche di interazione corretta e funzionale tra il maschile ed il femminile nella relazione di coppia. Si arriva, il più delle volte, a cogliere questa esigenza solo dopo aver incassato qualche delusione sentimentale o quando ci si scontra con le difficoltà che un legame amoroso, inevitabilmente, ci presenta. Tuttavia questo percorso è consigliato, prima che alle persone già in relazione, a coloro che ne devono ancora iniziare una.

Siamo abituati a pensare di saper fare in una relazione basandoci puramente sull'istinto emozionale e riproduttivo ed è per questo che il più delle volte le nostre relazioni ci hanno deluso: l'interazione di coppia è, di fatto, un meccanismo complesso e strutturato, basato su dinamiche psicologiche e fisiologiche molto precise e, spesso, molto diverse da come ce le immaginiamo. Se questi aspetti vengono ignorati, le nostre relazioni sono destinate ad essere molto faticose, poco chiare e deludenti. D'altro canto se entriamo in un gioco qualsiasi ignorandone completamente le regole e le condizioni, siamo destinati a perdere. Purtroppo, siamo abituati a formarci e a studiare, per tutto tra ne che per ciò che conta davvero: le nostre relazioni amorose, che di fatto diventano però un qualcosa di estremamente importante che ci accompagna per tutta la nostra vita.

Il percorso è pensato sia per formare ma anche per dare degli spunti utili a consapevolizzarsi nel contesto relazionale e sul proprio agire, in quanto ancora prima che parte di una relazione siamo individui a se stanti: più siamo evoluti, maturi e consapevoli e migliore sarà il punto di partenza delle nostre relazioni.

## STRUTTURA DEL PERCORSO

### **Modulo 1: Maschile VS Femminile**

Lezione 1. Prefazione e contestualizzazione storica

Lezione 2. Diversità tra il maschile ed il femminile e l'importanza della reciproca conoscenza

Lezione 3. La natura, il significato superiore delle relazioni e la legge degli specchi.

### **Modulo 2: Donne**

Lezione 1. Energia e natura femminile

Lezione 2. Bisogni primari femminili

Lezione 3. Ruoli relazionali femminili

Lezione 4. Come esprimersi al meglio nel proprio femminile e nutrire sempre le proprie risorse ed energie per mantenere alto il proprio valore.

### **Modulo 3: Uomini**

Lezione 1. Energia e natura maschile

Lezione 2. Bisogni primari maschili

Lezione 3. Ruoli relazionali maschili

Lezione 4. L'importanza di esprimersi secondo la propria natura e saper nutrire la propria mascolinità e le proprie risorse.

### **Modulo 4: Inizio - psicologia relazionale di base**

Lezione 1. Io mi conosco: come arrivare a questa affermazione

Lezione 2. L'arte dei primi appuntamenti

- Lezione 3. Tipi di intimità
- Lezione 4. Tappe di innamoramento autentico
- Lezione 5. Sesso e compatibilità sessuale
- Lezione 6. Finanze in coppia.

### **Modulo 5: Relazione**

- Lezione 1. Essere in relazione
- Lezione 2. Cosa sono schemi relazionali: autodiagnosi e consapevolezza
- Lezione 3. Comunicazione, dialogo, 5 linguaggi d'amore
- Lezione 4. Le basi per una comunicazione vincente
- Lezione 5. Conoscersi per conoscere e l'arte dell'ascolto
- Lezione 6. Posizioni vitali secondo l'AT (Analisi Transazionale)
- Lezione 7. Comunicazione in coppia secondo le transazioni dirette o incrociate (AT)
- Lezione 8. Confini, conflittologia e manipolazione positiva della distanza
- Lezione 9. Vicini-lontani, monitoraggio costante del rapporto e l'importanza del pronto intervento, equilibrio del valore reciproco nel tempo.

### **MODALITA'**

Il percorso è pensato per essere seguito in 2 modalità:

1. **Modalità "PREMIUM One To One"**: suddiviso in 26 sessioni individuali di almeno 60 minuti da seguire con cadenza settimanale (ogni lunedì) in modalità live con coach, di cui l'utente riceverà registrazioni con il contenuto e feedback individuali che rimarranno di sua proprietà.

**NB:** ogni sessione comprende delle esercitazioni pratiche da svolgere in autonomia a casa e su cui mandare un feedback al coach.

**Durata totale del percorso:** 7 mesi circa.

2. **Modalità "SELF Standard"**: formato del video corso online accessibile per 1 anno. Ogni settimana si sbloccheranno 2 video lezioni, da ascoltare e su cui lavorare in piena autonomia, con il solo supporto tecnico via e-mail e quello morale ed interattivo del gruppo (Tribe).

**NB:** ogni sessione comprende delle esercitazioni pratiche da svolgere in autonomia a casa.

**Durata totale del percorso:** da 3 a 12 mesi (dipende dalle modalità di autogestione del singolo).

### **COSTO**

**PREMIUM One To One** - € 2000.

\*Combo: la possibilità di acquistare il percorso **ConoscerSi** nella stessa modalità € 950 (invece di € 1450).

**SELF Standard** - € 950.

\*Combo: la possibilità di acquistare il percorso **ConoscerSi** nella stessa modalità € 490 (invece di € 790) + Bonus: 2 sessioni one-to-one incluse.

---

*Crescita personale è data dalla profonda conoscenza di sé e  
dalla educazione alla relazione.*