

SVILUPPO EMOTIVO - CRESCITA PERSONALE - 15-18 ANNI

Ragazzi e adolescenti

Corsi di sviluppo emotivo e crescita personale per ragazzi dai 15 ai 18 anni.

Tre proposte innovative, coinvolgenti, profondamente formative.

Per essere OK con sé stessi e con gli altri

01

Corso motivazionale strutturato

Ciclo di 3 appuntamenti per ragazze e ragazzi in cerca di risposte felici.

02

Speech simpatico e ultra motivazionale

Incontro di 3 ore con istruzioni minime per essere un po' più felici (dentro e fuori dai social)

03

Laboratorio di emozioni: la Biodanza!

Incontri a cadenza periodica per scoprirsi magnificamente amici insieme.

LA RIFLESSIONE CHIAVE

“Oggi più che mai è vitale portare ai nostri ragazzi riflessioni, emozioni ed esperienze in grado di far crescere la loro dimensione emotiva e relazionale.”

— Ugo Rizzo

PERCHÉ QUESTE PROPOSTE?

Tre vie per far modellare al meglio la loro vita ai nostri ragazzi

Non bastano solo le materie tecniche o umanistiche a completare lo sviluppo umano di un adolescente. Occorre altro, molto altro.

Occorre piantare in loro i **SEMI dell'autostima** e dell'intelligenza emotiva.

Occorre educare i giovani a **comunicare davvero**, con profondità, sensibilità, efficacia emotiva.

Occorre trasferire loro i **“segreti” dell'automotivazione** interna, della tenacia, della realizzazione di un sogno o di uno scopo.



CORSO - SPEECH - LABORATORIO

Scopri le tre proposte in dettaglio

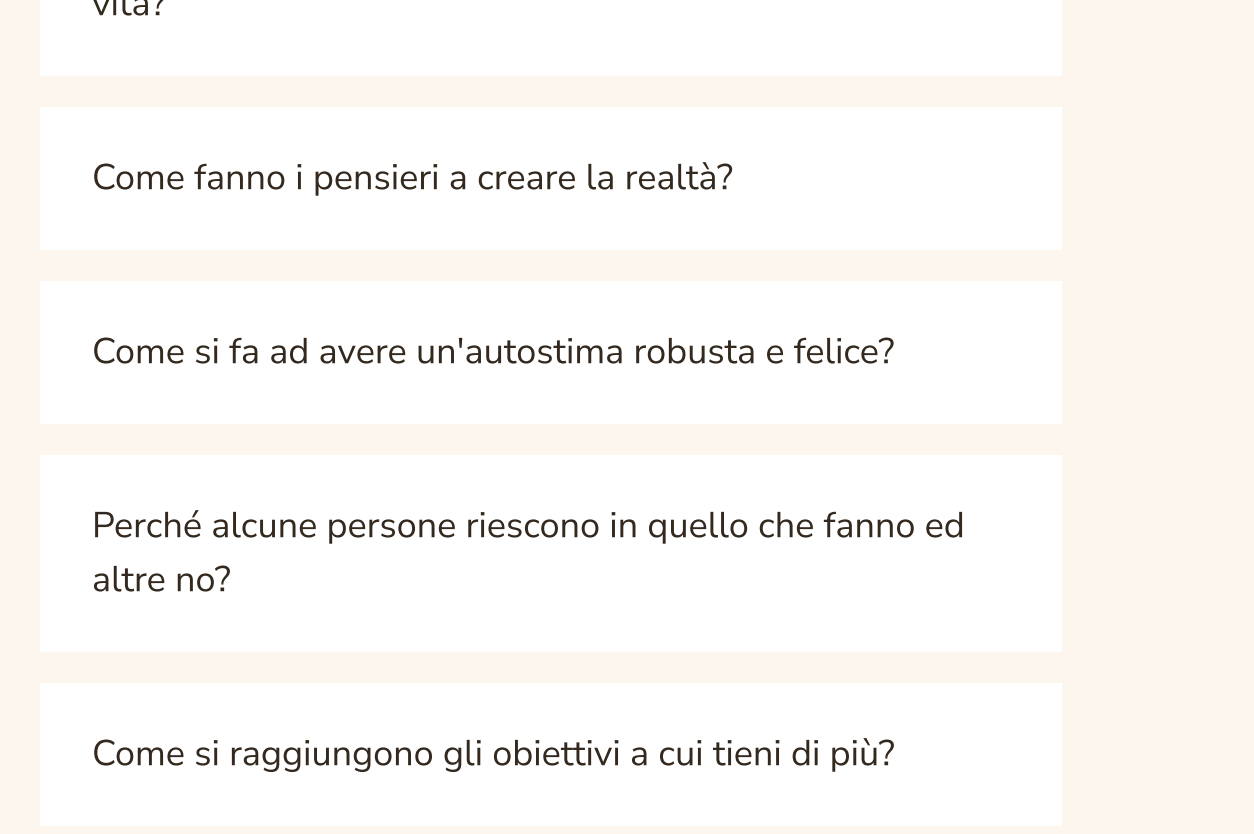
01

PROPOSTA UNO

Credi in te!

IL CORSO PER RAGAZZE E RAGAZZI IN CERCA DI RISPOSTE FELICI

Corso strutturato in 3 appuntamenti di tre ore. Formatore **UGO RIZZO**



ARGOMENTI DEL CORSO

Le domande a cui il corso dà una risposta

Perché spesso si fa così fatica a realizzare i propri sogni?

Come si fa a sapere quello che davvero si vuole nella vita?

Dove si sbaglia? Cosa non si sa? Cosa significa pensare?

Come fanno i pensieri a creare la realtà?

Perché è così importante l'immaginazione?

Come si fa ad avere un'autostima robusta e felice?

Di quante parti è fatta la nostra vita?

Perché alcune persone riescono in quello che fanno ed altre no?

Cos'è veramente il successo?

Come si raggiungono gli obiettivi a cui tieni di più?

Come si fa ad avere con gli altri le migliori relazioni?

OBIETTIVI FINALI

Dare ai ragazzi strumenti reali, cognitivi ed emozionali, che stimolino:

- Propensione alla realizzazione personale
- Autostima
- Intelligenza emotiva
- Intelligenza relazionale
- Sensibilità esistenziale

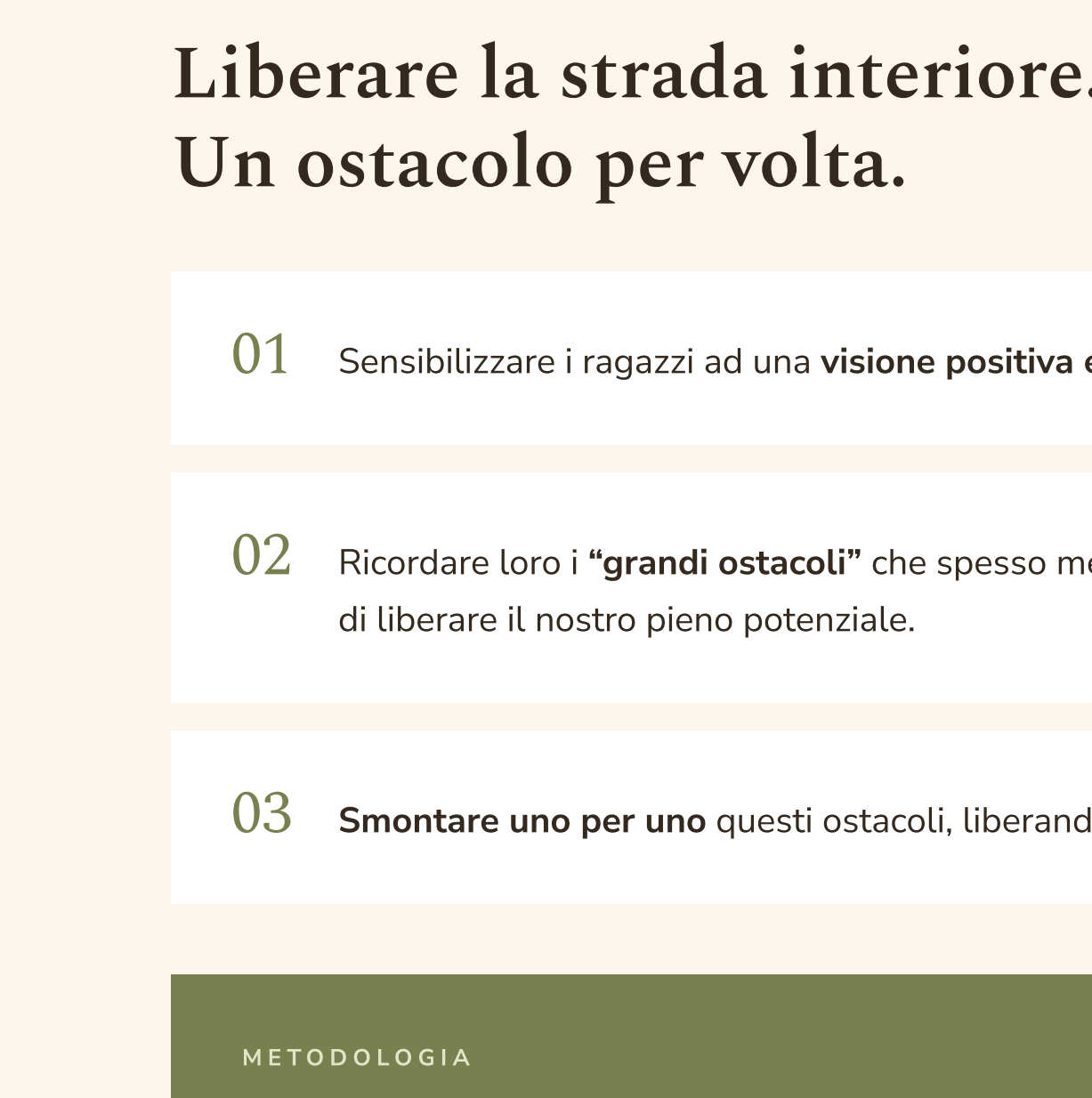
METODOLOGIA

Arte della parola

Racconti, metafore, esempi di vita

Condivisioni e confronto

Momenti relazionali collettivi



02

PROPOSTA DUE

Felicità, istruzioni per l'uso

ISTRUZIONI MINIME PER ESSERE UN PO' PIÙ FELICI (DENTRO E FUORI DAI SOCIAL)

Speech motivazionale di 3 ore. Formatore **UGO RIZZO**

FINALITÀ PRATICHE

Liberare la strada interiore. Un ostacolo per volta.

01 Sensibilizzare i ragazzi ad una **visione positiva e propositiva della vita.**

02 Ricordare loro i **“grandi ostacoli”** che spesso mettiamo noi stessi a noi stessi e che ci impediscono di liberare il nostro pieno potenziale.

03 **Smontare uno per uno** questi ostacoli, liberando loro la strada interiore.

METODOLOGIA

Arte della parola

Metafore, esempi di vita

Partecipazione collettiva

03

PROPOSTA TRE

Biodanza, avere amici per sempre

LA MUSICA PER INCONTRARSI, COMUNICARE E SCOPRIRSI MAGNIFICAMENTE AMICI

Corso a cadenza periodica da concordare



FINALITÀ PRATICHE DEL LABORATORIO

Biodanza: sentirsi insieme e tornare a comunicare veramente

Rafforzare l'autostima e il senso del proprio valore personale.

Facilitare negli adolescenti la scoperta dei linguaggi senza parole.

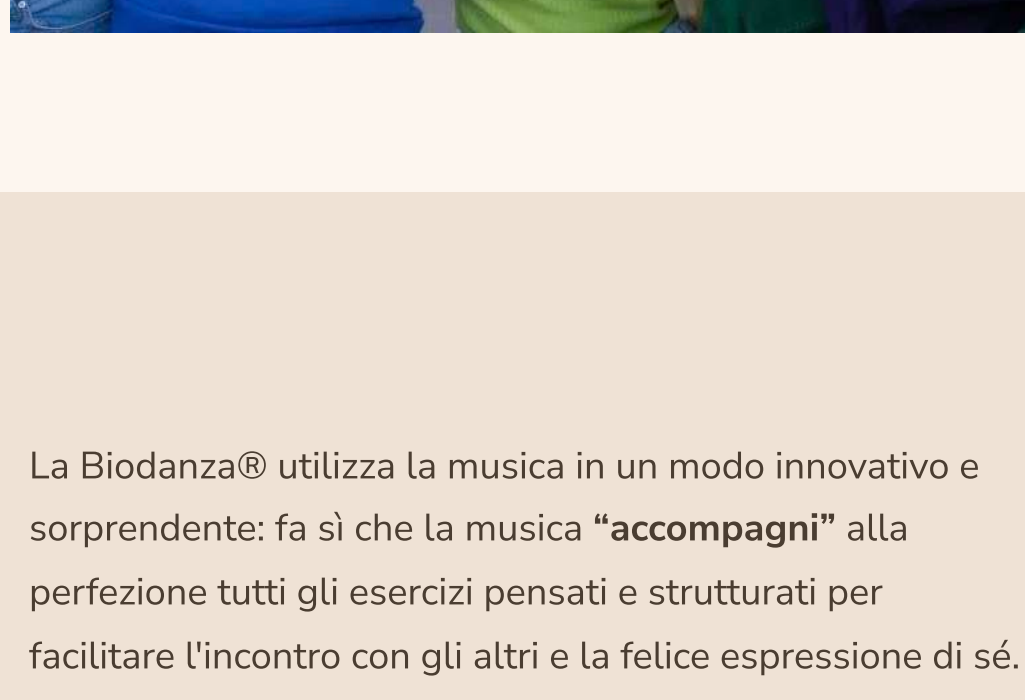
Favorire le relazioni affettive con i propri compagni.

Far riscoprire il piacere di agire insieme.

Stimolare le forme espressive più semplici e sane: allegria, affetto, vicinanza, complicità.

OBIETTIVO FINALE

Far entrare i ragazzi in contatto con il loro mondo emozionale, creando i presupposti per *l'amicizia profonda e il rispetto autentico* con i coetanei.



METODOLOGIA: LA BIODANZA®

È stata creata dallo psicologo cileno **Rolando Toro** che, oltre ad essere psicologo, antropologo, musicista e poeta, ha iniziato il suo viaggio nella pedagogia umana come maestro elementare.

La Biodanza® utilizza la musica in un modo innovativo e sorprendente: fa sì che la musica **“accompagni”** alla perfezione tutti gli esercizi pensati e strutturati per facilitare l'incontro con gli altri e la felice espressione di sé.

Caratteristiche del corso

Allegria

Divertimento

Facile coinvolgimento personale

Spirito di gruppo

Rilassamento corporeo

Scioglimento delle tensioni

Sviluppo della comunicazione naturale con gli altri



I FORMATORI

Insegnanti qualificati e specializzati in Italia e Puglia. Contatta il Responsabile di questa sezione per farti segnalare l'insegnante disponibile più vicino a te.

Porta queste proposte nella tua scuola

Le tre proposte possono essere attivate singolarmente o come percorso unico. Per organizzare un incontro conoscitivo, contattaci.

RESPONSABILE

Ugo Rizzo

TELEFONO

+39 347 3825882

EMAIL

info@accademiarelazioni.it

PROMOTORI

Accademia delle Relazioni Umane A.S.D., Centro Studi Europeo Nikolaos — Bari



I FORMATORI

01 / 03



Ugo Rizzo

FONDATORE - ACCADEMIA DELLE RELAZIONI UMANE

Direttore Scuola di Formazione Insegnanti Biodanza IBFed di Puglia

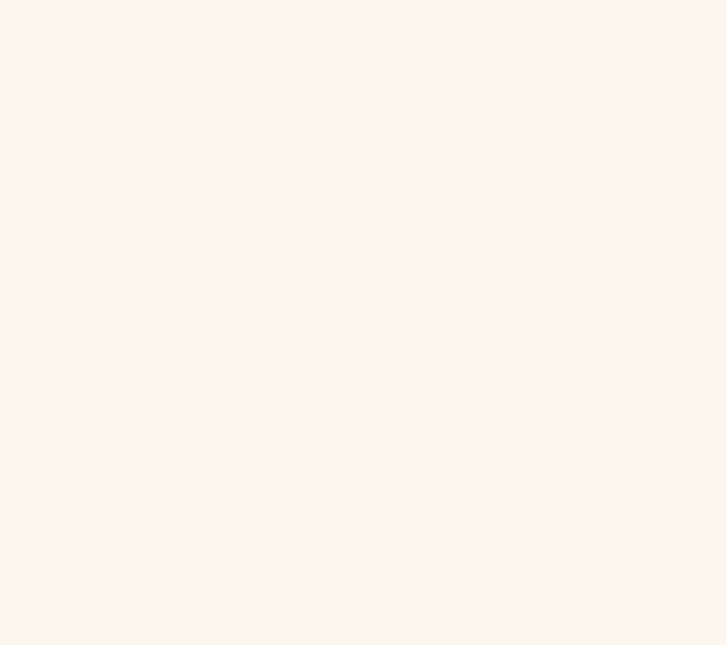
Formatore relazionale - Giornalista - Docente motivazionale

Specializzato in comunicazione empatica applicata alle relazioni umane

Giornalista pubblicitario iscritto all'Albo della Lombardia dal **1993**, dal **1995** si occupa di benessere e comunicazione applicate alle relazioni umane.

- 2006** Crea il **Metodo BioCoaching**, un sistema di apprendimento teorico-esperienziale per migliorare gli atteggiamenti mentali e motivazionali — diventando il primo formatore italiano specializzato contemporaneamente in Metodo Biodanza SRT® e Coaching Motivazionale.
- 2017** Insieme alla dirigente scolastica **Lidia Gentile** crea **BioCoaching forSchool**, formazione per insegnanti dedicata ad intelligenza emotiva, empatia e autostima.
- 2018** Crea **BioCoaching team building**, estensione dedicata alle migliori relazioni umane nei gruppi di lavoro aziendali e nei team sportivi.
- 2022** Docente incaricato alla **SSSCI** — Scuola Specializzata Superiore in Cure Infermieristiche (Lugano e Bellinzona) per la materia "Conoscenza di sé, consapevolezza, espressione corporea".

Lavora principalmente in **Svizzera, Lombardia e Puglia** e, oltre a regolari gruppi di Biodanza, tiene interventi formativi sul benessere relazionale in aziende e scuole.





**Accademia
delle Relazioni
Umane A.S.D.**

Accademia delle Relazioni Umane A.S.D.

Promuoviamo cultura e formazione continua.

Team building

Corsi

Speech

Seminari

Esperienze che trattano il **benessere delle relazioni umane** e della **coesione sociale** nei contesti educativi, aziendali, sanitari e comunitari.

EDUCATIVI

AZIENDALI

SANITARI

COMUNITARI

Percorsi formativi innovativi e coinvolgenti.

Dedicati allo sviluppo dell'empatia e della comunicazione autentica,
accompagnata dalla consapevolezza corporea.

CONTATTO DIRETTO PER INFORMAZIONI E APPROFONDIMENTI SUL CORSO



347 38 25 882



www.accademiarelazioni.it

Sede legale: Via Rosolino Pilo, 27 - 76123 Andria (BT) - C.F. 90129220720 - Affiliata AICS n. 1227363