ROBERTO RE
LEADERSHIP SCHOOL



IL "VERO" SUCCESSO

COME RAGGIUNGERE L'EQUILIBRIO TRA VITA PRIVATA E PROFESSIONALE

Gabriella Rania

Direttore FLY Toscana della Roberto Re Leadership School

MANUALE DEL CORSO



Io la frase "Non si può avere tutto" non so dirti quante volte l'ho sentita. La versione più folcloristica dice "Non si può avere la moglie ubriaca e la botte piena" ... ma io a questa storia non ho mai voluto credere!

Ciao, sono **Gabriella Rania**, Direttrice Toscana della Roberto Re Leadership School e da oltre 12 anni lavoro con centinaia di persone a settimana che allenano abilità tecniche e personali, per raggiungere più risultati nella loro vita, primo tra tutti: un buon equilibrio tra vita personale e professionale. In questi anni ho lavorato con oltre 5000 persone e oltre che per loro i risultati tangibili li ho voluti per me stessa. Faccio questo tour in 19 città d'Italia mentre i miei centri di formazione in Toscana vanno avanti molto bene anche senza di me, ho pianificato delle straordinarie vacanze subito dopo, la mia attività è in crescita del 30% annuo ogni anno e soprattutto, ho delle relazioni personali, professionali, in famiglia e in coppia, davvero straordinarie. Magia o fortuna? No, tanto lavoro su me stessa e strategie concrete. Le stesse che racconto nel libro e le medesime che chi segue i nostri percorsi apprende dal primo giorno.

Ma ora veniamo a noi perché stasera sono qui per TE e nelle prossime 4 ore di corso insieme, voglio darti la possibilità di toccare con mano, di capire cosa puoi fare tu da subito e dove intervenire, perché anche tu possa portarti a casa risultati di qualità.
Questo corso in realtà consta di 3 parti, entrambe molto importanti:

- La prima la svolgeremo insieme tra poco: mettiti in gioco, prendi appunti e domandati costantemente in che modo anche tu puoi applicare le strategie delle quali ti parlerò. Ricorda che le cose sono semplici ma non basta conoscerle, vanno applicate!

- La seconda invece la svolgerai individualmente con uno dei nostri Coach nei prossimi giorni. Fidati di me, ritagliati un'ora per fare un bel lavoro su te stesso e comprendere ancora più in profondità, dopo questa serata, cosa puoi fare nel tuo personalissimo caso e come.

- La terza è il libro stesso. Ho sempre amato scrivere e me la sono sempre cavata benone, questo solo per dirti che è un libro piacevole e scorrevole. Ti racconterà tante storie e ti condurrà alla consapevolezza prima e alla soluzione poi. Non so di preciso in quale parte del libro, perché non ti conosco, ma ti prometto che da qualche parte ci sei anche tu. C'è la tua storia o almeno tu penserai che sia così e che quel capitolo sia stato scritto per te. La cosa straordinaria è che ti racconterò come uscire dall'*empasse* per andare anche tu incontro a quell'Equilibrio con Successo.

Ma ora partiamo, ci aspetta una serata intensa e ricca...sei pronto?

Come ottenere...
IL "VERO" SUCCESSO!

"A cosa pensi quando senti la parola successo?
Che tipo di persona associ a questa parola?

Nella stragrande maggioranza dei casi si pensa a persone ricche, famose, di potere, a imprenditori, manager, uomini e donne in carriera, a qualcuno che ha realizzato grandi risultati in ambito professionale.

Nella mia attività di coach spesso mi capita di lavorare con uomini e donne che desiderano ottenere importanti risultati in ambito professionale, ma sempre più spesso incontro soggetti che hanno già raggiunto il successo e si sono accorti che nella loro vita manca qualcosa: ora vogliono essere felici.

Hanno dedicato la maggior parte delle loro energie al lavoro e per questo hanno trascurato la famiglia, gli affetti, la salute, le passioni... Vivono sotto stress, tra mille pensieri e preoccupazioni. Alcuni sono arrivati al punto di fare una scelta drastica come il downshifting, hanno ridotto drasticamente le ore di lavoro per scegliere uno stile di vita più semplice alla ricerca della felicità perduta.

Ma se si potessero avere entrambe le cose? Se fosse davvero possibile raggiungere grandi risultati nel lavoro, avere la gioia di fare ciò che piace nella vita, ottenendo notevoli soddisfazioni economiche, e allo stesso tempo riuscire a coltivare significativi rapporti con gli altri e a prendersi cura di se stessi?"



E SE INVECE SI POTESSE?

"La capacità di godere del presente costituisce quindi uno degli elementi fondamentali per un successo solido ed equilibrato."

1 _____ è una parola _____ che viene tradotta come «ragione di vita» o «ragion d'essere». In altre parole, rappresenta la ragione per cui vale la pena svegliarsi al mattino. È un termine che incarna l'idea di «gioia di vivere».

2 Il _____ _____ rappresenta metaforicamente «le emozioni negative che accompagnano una fortuna che non ci si è guadagnati».
La volontà e la necessità di conquistare ciò che ci serve è un bisogno che fa parte di tutti noi, anche se non tutti sono in grado di riconoscerlo.



Chi sei e quali sono le tue caratteristiche comportamentali?

FORTE	SENSIBILE
TENACE	RISERVATO
DETERMINATO	INTROVERSO
CORAGGIOSO	SILENZIOSO
TESTARDO	PRUDENTE
ESTROVERSO	TIMOROSO
DIVERTENTE	INSICURO
PRESUNTUOSO	UMILE
SICURO	INCOSTANTE

ALTRO _____

_____

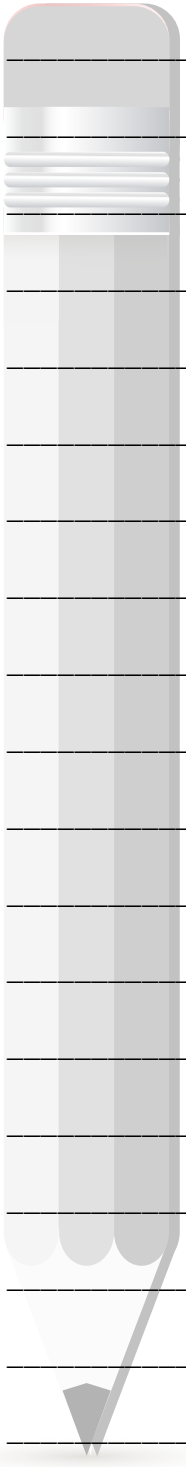
Puoi migliorare le tue caratteristiche comportamentali ma soprattutto devi imparare a usare in modo proficuo quelle che hai già sviluppato. Le tue caratteristiche sono spesso neutre, è l'utilizzo che ne farai che determineranno se saranno positive o meno.

Non _____ perchè _____ ma impara ad usare quello che sei e a sviluppare quello che è meno naturale per te oggi. Noi non siamo fatti così, noi siamo il frutto del nostro passato e delle decisone che da questo ne sono scaturite.

Ci sono cose che devi _____, _____ e infine

_____

NOTE



Il Vero Successo è un Mosaico in "perfetto" Equilibrio

1. **SFERA RELAZIONALE** _____ 

2. **VITA DI COPPIA** _____

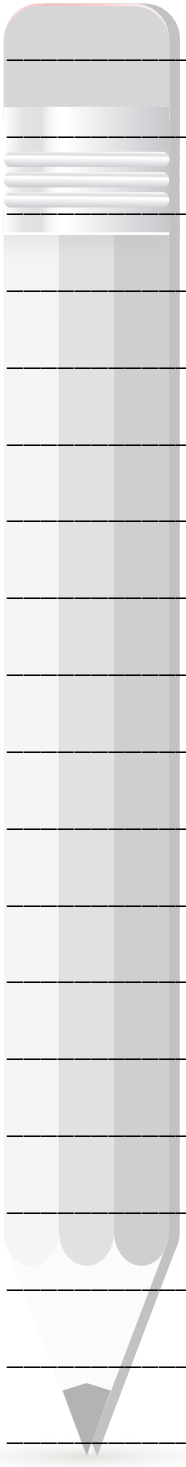
3. **GESTIONE DEL TUO TEMPO** _____

4. **SFERA EMOZIONALE** _____

5. **RISULTATI DI QUALITÀ/SFERA LAVORATIVA** ____

6. **SFERA SPIRITUALE** _____

NOTE



1. SFERA RELAZIONALE

"Per mettere il mondo in ordine, dobbiamo mettere la nazione in ordine.
Per mettere la nazione in ordine, dobbiamo mettere la famiglia in ordine.
Per mettere la famiglia in ordine, dobbiamo coltivare la nostra vita personale.
Per coltivare la nostra vita personale, dobbiamo prima mettere a posto i nostri cuori."

Confucio

Le relazioni cambiano in base ai ruoli, alle circostanze ma soprattutto in base alla nostra capacità di gestirle con flessibilità. Lo stesso ingrediente non può andar bene per ogni ricetta!

1. **Relazioni genitoriali**: richiede una profonda conoscenza delle dinamiche umane (Analisi Transazionale).

2. **Relazioni professionali**: necessita dell'individuazione del ruolo che rivestiamo e del rapporto che vogliamo gestire.

3. **Relazioni di amicizia**: le regole che abbiamo determinano la semplicità delle nostre relazioni...o la difficoltà che noi stessi, inconsapevolmente generiamo.

2. VITA DI COPPIA

FARE vs ESSERE



ATTEGGIAMENTO MASCHILE

- AZIONI
- PRAGMATISMO
- RISULTATI
- CONQUISTA
- SOLUZIONE

ATTEGGIAMENTO FEMMINILE

- ACCOGLIENZA
- COMPRENSIONE
- VULNERABILITÀ
- CURA AMOREVOLE
- ATTENZIONE AI DETTAGLI

STARE INSIEME

ESERCIZIO

Quale di questi atteggiamenti riconosci come tuoi generalmente?
(segna con una **X** gli atteggiamenti che ti riconosci tra quelli elencati nella pagina precedente).

Quali di questi sono oggi improduttivi per te?
(segna con una **O** gli atteggiamenti che ti riconosci tra quelli elencati nella pagina precedente)

Quale invece sarebbe opportuno allenare e perché?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Che beneficio ne trarresti?

_____

_____

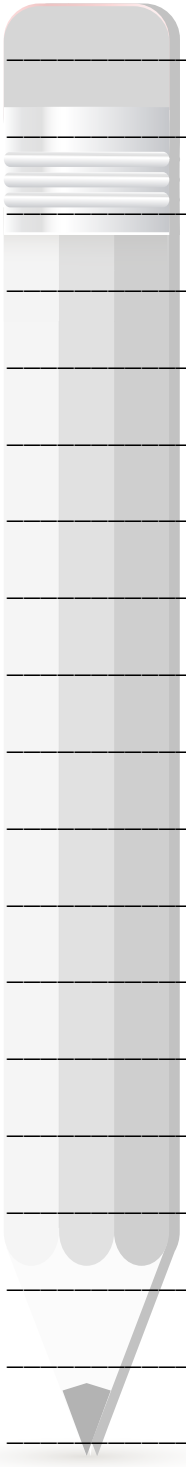
_____

_____

_____

_____

NOTE



3. GESTIONE DEL TUO TEMPO

Impara a prevedere gli imprevisti e gestirli ancora prima che capitino.

1 Sviluppa l'abilità di riconoscere le _____

Per individuale le tue priorità, fai un elenco delle attività che normalmente svolgi, analizzale una a una e individua quelle che hanno più valore nella produzione del risultato desiderato, ma contemporaneamente, scegli anche quelle che puoi (oggi o in un secondo momento) delegare a qualcuno di competente.

2 Lavora in _____

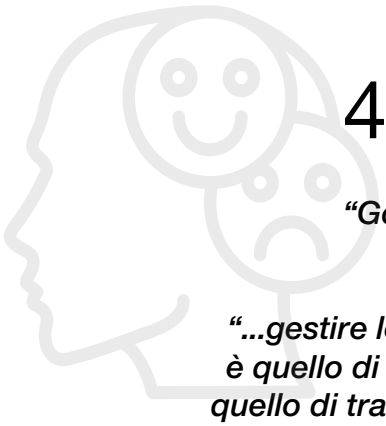
Impara a pianificare e lavorare su attività Importanti e Non Urgenti.

3 Prima il _____ e poi pianifica il resto

Se aspetti di avere tempo in più da dedicare a te stesso, non accadrà. Abituati a pianificare PRIMA il tempo per te con largo anticipo, prendendo ovviamente in considerazione le tue priorità e i vari contesti professionali, calendarizza e rimani fedele all'impegno preso con te stesso! Gestisci il resto di conseguenza.

4 Crea il tuo _____

Non conta quello che fai e quanto impegno ci stai mettendo, conta molto di più dove ti porterà. Scegli, decidi il tuo piano B perché la fatica di oggi si trasformi in Vero Successo molto presto.



4. SFERA EMOZIONALE

"Godersi il viaggio è una delle caratteristiche fondamentali delle persone di successo"

"...gestire le proprie emozioni è ben diverso dal controllarle: l'obiettivo non è quello di depotenziare un aspetto fondamentale del nostro essere, bensì quello di trasformarlo in uno strumento per agire con più equilibrio, evitando di farsi travolgere a sorpresa dall'impeto dell'istinto..."

Impara a gestire le emozioni o loro gestiranno te.

1 Accettare, esprimere e verbalizzare le proprie emozioni.

Una delle capacità più importanti per migliorare noi stessi e trovare un equilibrio nella nostra vita è quella di prendere atto delle emozioni che proviamo e dar loro un senso. È importante non giudicarle, riconoscendo la loro importanza e il senso che hanno. Solo così potremo arrivare a capirle e a riconoscerle come parte di noi, anziché sentirle ostili e incontrollabili.

2 Prendere le redini delle emozioni al momento giusto.

Come in tanti altri aspetti della nostra esistenza, anche il lavoro sulle emozioni va fatto in un momento e in un contesto appropriato.

Se vogliamo capirle meglio, dobbiamo approfittare di un momento tranquillo, di piena lucidità. È inutile provarci quando l'emozione da analizzare è tanto forte da sembrare travolgente, quando l'unica cosa saggia da fare è cercare di uscirne nel modo meno doloroso possibile.

3 Essere onesti con se stessi e assumere le proprie responsabilità.

È fondamentale capire che siamo i soli responsabili delle nostre reazioni emotive.

4 Guardare in faccia la paura e farsela amica.

La paura è uno dei più potenti alleati delle persone di successo.

Non temere la _____, ma fuggi dallo _____ _____!



5. RISULTATI DI QUALITÀ / SFERA PROFESSIONALE

Una delle abilità più importanti per avere Successo è diventare un ottimo _____ .

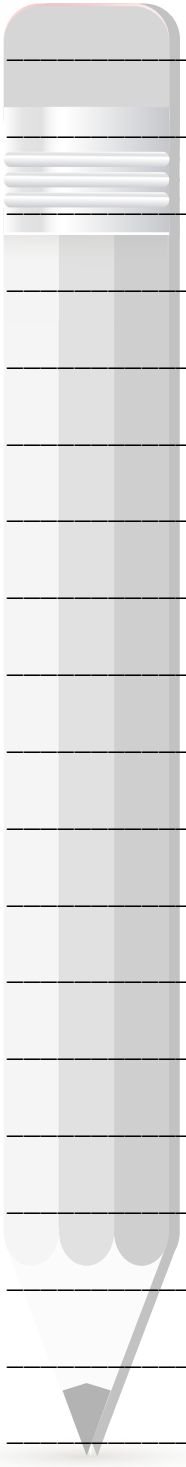
1. Individua i problemi e diventa più _____ di loro.

2. Circondati di professionisti _____ e _____.

3. Studia, impara senza sosta e ragiona in modo _____,
   sii _____.

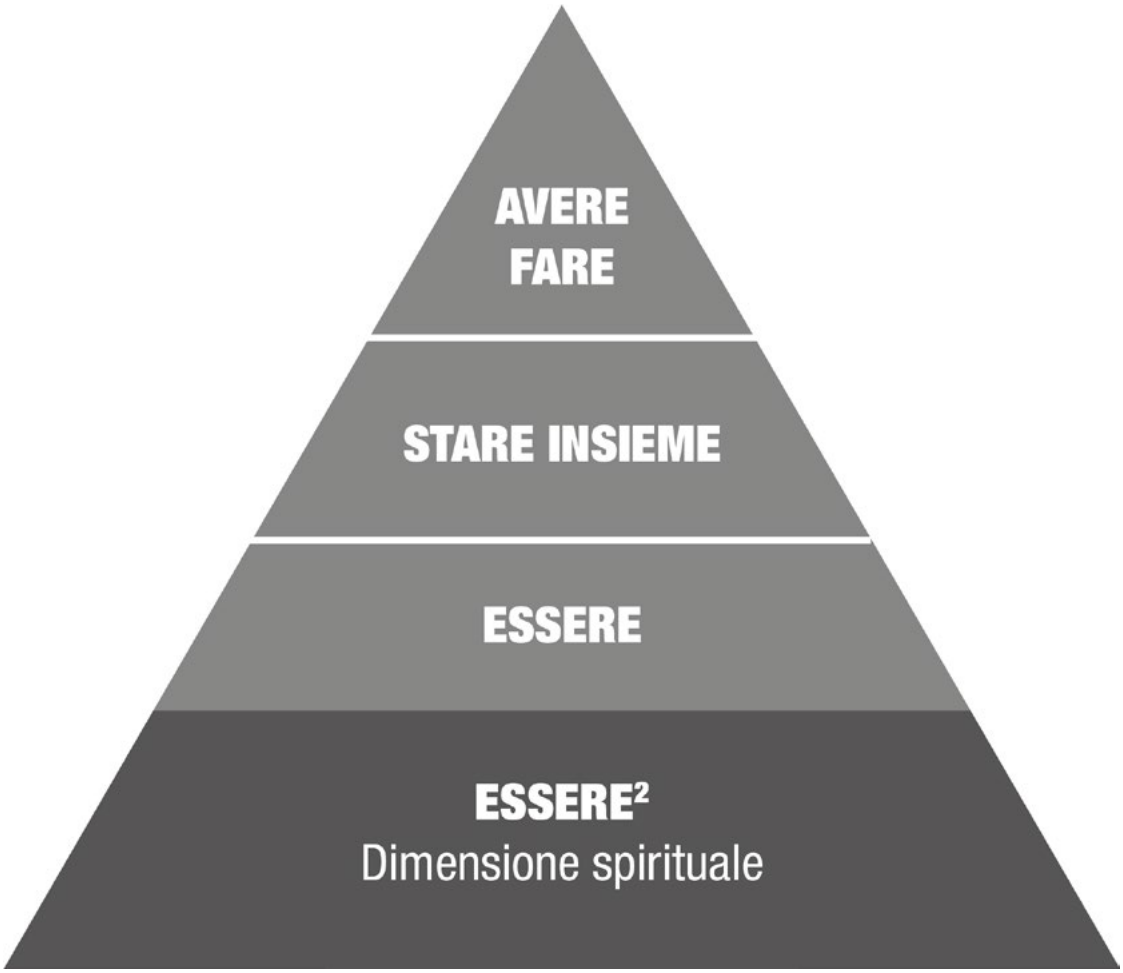
4. Punta _____ , non ti accontentare.

NOTE



6. SFERA SPIRITUALE

"...la dimensione spirituale non sta fuori o al di sopra del nostro modello, ma alla base di tutto, è ciò che può dare ancora più stabilità alla nostra vita. Per questo l'ho definito «essere alla seconda potenza»."



Cerca il TUO perché...

SII LA VERSIONE MIGLIORE

DI TE STESSO!

WWW.VEROSUCCESSO.IT

WWW.GABRIELLARANIA.IT



GABRIELLA RANIA
PAGINA PUBBLICA

GABRIELLA RANIA

Laureata in Architettura, nel 2008 conosce i percorsi di formazione di Roberto Re, sperimenta, si scopre brava in questo tipo di approccio e da lì la sua vita prende una direzione nuova.

Formatasi con i più grandi esperti di comunicazione, vendita, gestione del team, crescita personale, coaching (tra cui Anthony Robbins, Jeffrey Gitomer, Jack Canfield, Tad James, Paul McKenna, T.Harv Eker, Robert Cialdini, Alfio Bardolla, Frank Merenda, Dale Carnagie) è oggi titolare di 2 Franchising della Roberto Re Leadership Schoool in Toscana: Firenze e Versilia.

Settimanalmente lavora con più di 300 persone che si formano nei suoi centri con il supporto del suo team composto di circa 50 persone che lei stessa seleziona e forma.
In questi anni ha lavorato con oltre 5000 persone e importanti gruppi aziendali ed è Trainer del programma Da Manager a Leader di HRD che lavora con professionisti e imprenditori di tutta Italia.

Insieme a Roberto Re ha collaborato alla realizzazione di PNL REvolution, il più importante programma di formazione online sulla PNL.

Coach all'HRD Academy di Roberto Re.

Ha inoltre svolto attività di formazione in importanti enti e gruppi associati e aziende quali: Coni, CNA, FIMAA di Pisa, Lucca e Livorno, Ordine degli avvocati di Lucca, Massa Carrara e Firenze, Ordine dei Geometri di Pistoia, Lucca e Arezzo, Ordine degli Ingegneri di Firenze, Facile Ristrutturare, Osborne Clarke, PMG e molti altri.

Per contatti:
g.rania@hrdonline.it

Follow us on social











Incontriamoci anche sui social network!

Troverai approfondimenti audio, video e articoli
per la tua crescita personale e professionale.

Programma FLY

Allenati nelle nostre scuole di formazione in tutta Italia







Il Programma FLY, Find the Leader in You, è una vera e propria palestra del miglioramento personale, frequentata ogni settimana da oltre **1500** persone in **36** città italiane.

Attraverso una serie di incontri serali, ogni corsista viene guidato personalmente in un percorso formativo unico dove imparerà:

- *come comunicare in modo efficace sia in ambito personale sia in quello professionale*
- *come gestire al meglio il proprio tempo*
- *come motivare se stesso e gli altri*
- *come trovare l'equilibrio tra le diverse aree della vita*
- *come pianificare i propri obiettivi in modo da ottenere più risultati con meno stress*
- *come migliorare la capacità di creare e mantenere relazioni positive*

*e… **molto molto di più!***



FIND the LEADER in YOU

"Queste serate sono qualcosa di straordinario! Grazie a questi incontri sono riuscito, passo dopo passo, a cambiare me stesso e quindi anche la mia vita."
Fabrizio Patalacci

"Da quando ho iniziato il F.L.Y., ho soprattutto iniziato un nuovo percorso di vita che ha migliorato non solo me stesso, ma anche tutte le persone intorno a me. Finalmente so di poter realizzare ciò che voglio senza perdermi lungo la strada."
Adalberto Leopardi

"Mi hanno sempre detto che nella vita c'è sempre da imparare, ma mai avrei immaginato che in così poco tempo le cose imparate al F.L.Y. di HRD avrebbero avuto un impatto così forte sulla mia vita."
Terenzio Traisci









by HRD NET SRL
C.so XXII Marzo, 19 - 20129 Milano
Tel. +39 02 542515

info@hrdonline.it
www.robertore.com