



## CREATIVITÀ È BENESSERE

Parto subito col botto: la creatività non è una dote a disposizione di poche persone fortunate... è invece una facoltà che tutti abbiamo.

### Sì, dicendo “tutti” intendo anche te.

Semplicemente la stragrande maggioranza delle persone se lo dimentica crescendo, per tutta una serie di motivi che non mancherò di condividere. La buonanotizia è che la creatività può essere risvegliata e tutti dovrebbero farci un pensierino...

### Perchè è importante risvegliarla?

- per avere una marcia in più nell'esprimere le nostre potenzialità
- migliora l'autostima
- è un'inesauribile fonte di benessere
- riduce lo stress
- aiuta la comunicazione
- ringiovanisce e mantiene “elastico” il cervello
- è un mezzo per esprimere noi stessi
- ci rende più pronti di fronte a problemi e imprevisti
- allena il cervello a non dover seguire per forza la solita strada, ma a trovare invece soluzioni più efficaci

In questi workshop ci si muoverà nella dimensione delle immagini, figurative o astratte, e delle "macchie di colore" su carta o altri tipi di supporto, tuttavia va ricordato che la creatività di ognuno di noi si può esprimere in molti modi differenti: c'è creatività nella pittura, nella danza, nella musica, nel cucito, nella fotografia, in cucina, nel bricolage, nella scultura, nella scrittura, nel giardinaggio, nel trovare forme di utilizzo diverse per un oggetto che comunemente è associato ad un utilizzo specifico, nell'inventarsi soluzioni nuove per un problema...

In ogni caso quando siamo immersi nella creatività entriamo in un "flusso" che ci alleggerisce dalle domande, dai problemi, dai pensieri, dal tempo. E proprio in questa dimensione abbiamo la possibilità di entrare in contatto con il nostro più profondo io.

Non a caso molti grandi studiosi definiscono la creatività come la cura dei tormenti dell'anima e le più recenti ricerche sul cervello ci dicono che il fare con le mani, creare cose tangibili, è una vera e propria cura per il nostro benessere mentale e fisico.

### **I WORKSHOP CREATIVI FANNO PER TE SE:**

- sei una persona curiosa
- ti piace l'idea della creatività a favore del benessere
- hai voglia di provare qualcosa di diverso
- vuoi risvegliare la tua creatività
- ami l'idea di imparare a giocare con i colori
- vuoi prenderti del tempo di qualità per te stessa
- ti annoi oppure se non sai cosa fare prima...
- ami la libertà di espressione
- hai voglia di fare qualcosa per te stessa
- vivi un periodo difficile e vuoi trovare un po' di pace

### **INVECE NON FANNO PER TE SE:**

- pensi di imparare una tecnica pittorica, perchè non sono questo anche se ovviamente ne esplorerai alcune
- non ti piace giocare con i colori
- non hai voglia di procurarti i materiali da utilizzare (ti avviso che non serve nulla di "professionale")
- pensi di guardare il video e non passare alla pratica
- credi che serva essere un'artista (ti assicuro che non è così)

### **TU PORTA LA TUA VOGLIA DI SPERIMENTARE E VEDRAI CHE IL RESTOVERRÀ DA SÉ**

In ogni workshop troverai tutto quello che ti servirà sia per sbloccare la tua creatività "pratica" sia per migliorare ancora di più il benessere generale in altre aree della tua vita.

I Workshop non devono necessariamente seguire un ordine (a parte il primo, che è propedeutico) quindi non ti resta che leggerne le descrizioni e fare il primo passo!

## Tutti i Workshop sono organizzati in 3 parti e tutte e 3 sono fondamentali:

- la parte teorica (tranquilla, saranno video o comode tracce audio piacevoli ed esemplari) in cui scoprirai come funzioniamo;
- la parte della pratica creativa (con uno o più video in cui ti spiego lo svolgimento);
- un esercizio che serve a rinforzare i tuoi risultati.

## Quali sono i punti di forza di questi Workshop?

- risvegliano la tua creatività anche se non la usi da un sacco di tempo o se l'hai dimenticata di averla;
- grazie alla parte iniziale sono (anche) dei mini-corsi di sviluppo personale;
- ti fanno scoprire cose che puoi usare nella tua vita in modo trasversale e quindi vanno anche oltre allo svolgimento delle pratiche creative.

### 1. PRIMI PASSI: LA SCATOLA DEI MOSTRI

- come muovere i primi passi in questo viaggio creativo
- che cos'è la creatività, sotto diversi punti di vista
- che cosa blocca la creatività e come evitare di cadere in questa trappola
- cosa sono le credenze limitanti, quanto ti possono rompere le scatole, come liberartene
- chi è il critico peggiore del mondo e come tappargli la bocca
- come usare le cose che avrai imparato anche in altri ambiti della tua vita
- come liberarti da ciò che ti ha bloccato
- come trovare il focus
- come calmare i pensieri che ti mettono in agitazione o difficoltà

### 2. CREATIVITÀ LIQUIDA

- la questione dei risultati
- andare oltre il perfezionismo
- lo stato neutro, cioè come metterti nella condizione mentale ideale per creare

- mente e corpo per spegnere i pensieri prima di creare
- nozioni sul colore
- come usare le cose che avrai imparato anche in altri ambiti della tua vita
- una nuova strategia per la creatività... e non solo!

### 3. GIOCHIAMO A NASCONDINO

- i falsi miti del cervello creativo
- emisfero destro, emisfero sinistro: quando la scelta non è d'obbligo
- cosa c'è oltre l'ordinario: ci dobbiamo per forza andare?
- la magia del flusso
- come funziona davvero la zona di comfort
- 

### 4. MATITA AL BUIO

- motivazione interna e motivazione esterna; quali differenze?
- sì all'impegno no allo sforzo
- come funzionano le abitudini e perchè è importante riconoscerle
- la differenza sta nel "come"

The logo for ASK AddSkills features the word 'ASK' in large, bold, sans-serif letters. The 'A' is green, the 'S' is orange, and the 'K' is orange. Below 'ASK' is the word 'AddSkills' in a smaller, bold, sans-serif font. The 'Add' is green and 'Skills' is orange. A small black square is positioned between the 'A' and 'S' of 'ASK' and above the 'd' of 'Add'.