



FREE *Your* **MIND**
Formazione in Azione



IL CAMMINO della RESILIENZA

- aggiornamento del 01.08.2017 -

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137

UN "PASSO" NUOVO

"I pensieri migliori li
ho avuti camminando."
- Søren Aabye Kierkegaard -

La **FORMAZIONE IN CAMMINO**[®] è un'idea esclusiva di FYM FORMazione in AZIONE, che fin dalla sua fondazione eroga **FORMAZIONE ON THE ROAD**[®]

Queste due metodologie vanno oltre i limiti dei tradizionali corsi indoor e outdoor: i partecipanti si mettono alla prova e interagiscono anche con persone che non fanno parte del corso, estendendo e ampliando così le aree e le dinamiche di apprendimento.

FYM è stata la prima azienda a muovere i "primi passi" nella FORMAZIONE ON THE ROAD e IN CAMMINO.

La formazione che ti fa fare strada si fa in strada.



PERCHÉ IN STRADA

“Non puoi viaggiare su una strada
senza essere tu stesso la strada.”

- Buddha -

La **FORMAZIONE ON THE ROAD®** e la **FORMAZIONE IN CAMMINO®** sono due metodologie innovative di **Formazione Esperienziale ad alto impatto emotivo.**

Camminando si lavora su di sé attraverso esperienze pratiche, sfidanti e divertenti, immersi nella natura e nella realtà che ci circonda, in un percorso di formazione continua scandito dal ritmo dei propri passi. L'obiettivo è tornare a casa con “chilometri di esperienza” in più, utili nelle proprie sfide e nelle proprie attività quotidiane, personali e professionali.

Una **formAZIONE** con **poca forma** e **molta AZIONE!**



TRADIZIONE e MODERNITÀ

“A volte la vera innovazione
è nella tradizione.”

- FYM -

L'antropologia sostiene che l'essere umano sia sopravvissuto grazie alla sua capacità di camminare.

Aristotele e la sua scuola peripatetica ci insegnano che il camminare permette all'uomo di apprendere molto su di sé e sul suo interagire con la realtà.

La neurologia ha scoperto che il cammino è l'attività che più attiva le aree cerebrali dell'apprendimento.

La biomeccanica ci suggerisce che l'uomo non è stato “progettato” per star seduto ore, ma per camminare.

Perciò abbiamo deciso di portare la form-AZIONE non solo fuori l'aula, ma IN STRADA e IN CAMMINO!

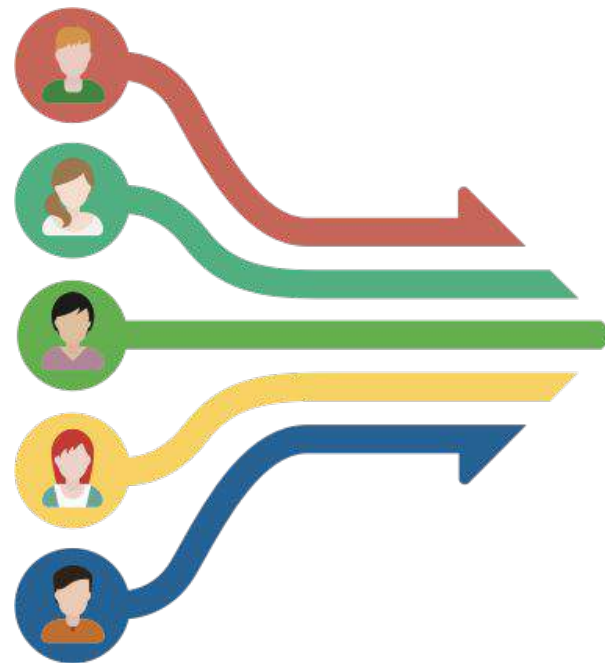


Vantaggi del Cammino per l'INDIVIDUO

“Camminare è la migliore medicina.”

- Ippocrate -

- Stimola creatività e **osservazione** interna ed esterna
- Migliora la **consapevolezza** e la **gestione di sé**
- Stimola lo sviluppo della **leadership naturale**
- Stimola lo sviluppo dell'**autostima**
- Stimola lo sviluppo dell'**autoefficacia**
- Stimola lo sviluppo dell'**equilibrio emotivo**
- Stimola lo sviluppo della **resilienza emotiva**
- Stimola lo sviluppo del senso di **responsabilità**
- Migliora la risposta individuale allo **stress** di gruppo

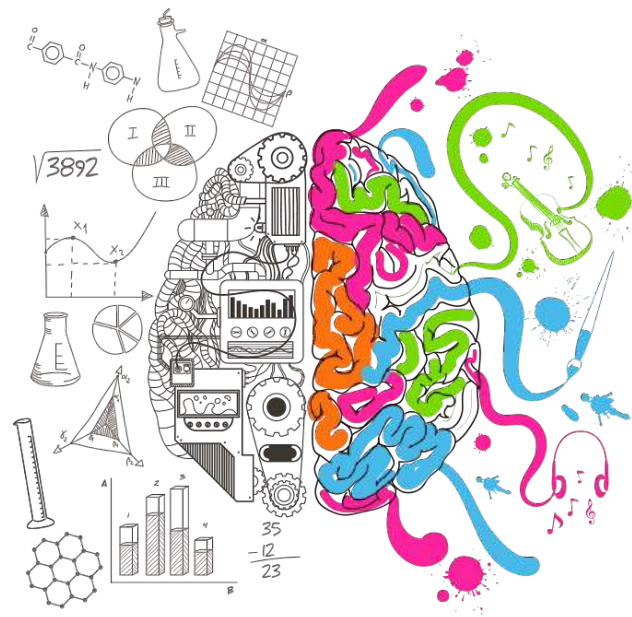


Vantaggi del Cammino per la DIDATTICA

“Non esistono due viaggi uguali che affrontano il medesimo cammino.”

- Paulo Coelho -

- Mantiene alta l'**attenzione** in tutti i momenti didattici
- **Riduce lo stress** dovuto alla sedentarietà
- Consente **sperimentazioni** attive
- Orienta allo sviluppo delle **skills manageriali**
- Stimola lo sviluppo del **Cooperative Learning**
- Fa uscire dalla **zona di comfort** il team in formazione
- Riduce le resistenze emotive ai **cambiamenti**
- Permette di sperimentarsi in **ambienti non protetti**
- Facilita la **ricontestualizzazione organizzativa**



I numeri della Formazione IN CAMMINO*

“Ad ogni passo
una nuova lezione.”
- FYM -



PARTECIPANTI

1.097



PASSI FORMATIVI

98.251.688

3.114 KM

di FORMAZIONE
ON THE ROAD



1.124 ore

di FORMAZIONE
ON THE ROAD



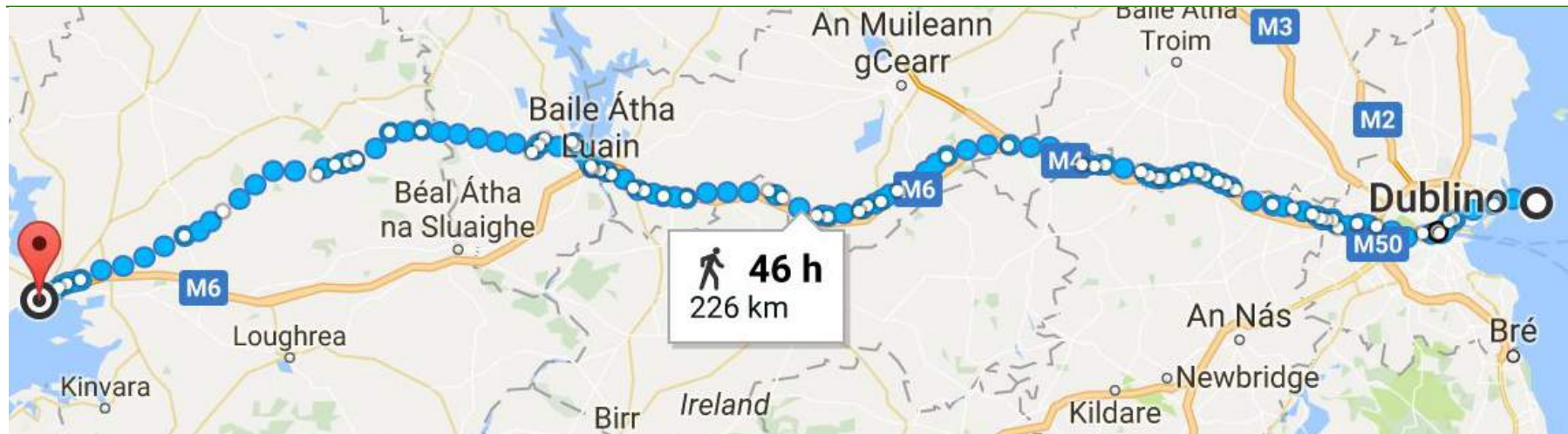
* Dati aggiornati al 1 agosto 2017



PERCORSO: DUBLINO - GALWAY

“Il bello del Cammino è che non sai mai cosa può accadere al passo successivo!”

- FYM -



Il **CAMMINO** della **RESILIENZA** di FYM parte da **DUBLINO** e arriva a **GALWAY**: è un *coast to coast* di oltre **200 km**, dal **Mar d'Irlanda** all'**Oceano Atlantico**, attraverso colline, prati, boschi, laghi, cittadine, luoghi di interesse storico e natura incontaminata. Un percorso che permette di confrontarsi con varie difficoltà, imprevisti e sfide utili allo sviluppo e all'allenamento della propria resilienza.



DESTINATARI

“Se vuoi andare veloce corri da solo, ma se vuoi andare lontano cammina in compagnia.”

- Proverbio africano -

Il percorso ha come obiettivo lo sviluppo della propria **LEADERSHIP** (personale e professionale).

Questo tema rende il percorso adatto a chiunque voglia lavorare sulla propria **leadership** e **autostima**.

Fino ad ora hanno scelto il cammino della leadership:

- **IMPRENDITORI**
- **LIBERI PROFESSIONISTI**
- **DIRIGENTI e MANAGER**
- **COACH professionisti (anche in formazione)**
- **FORMATORI ed EDUCATORI**
- **ATLETI e SPORTIVI**
- **Appassionati di Formazione**



PROGRAMMA del CAMMINO 1/2

“Forse non è a scuola che impariamo per la vita,
ma lungo la strada di scuola.”

- Heinrich Böll -

1° giorno	2° giorno	4° giorno	5° giorno
<ul style="list-style-type: none"> - Brief iniziale - Regole e percorso - Patto Formativo - Lettera d'intenti - Camminoscenza - Definizione Obiettivi - Valori e Identità - Criteri di soddisfazione - Debrief 1° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestione dello Stress - Stress Fisico - Stress Mentale - Stress Emotivo - Stress Relazionale - Tecniche Corporee - Meditaz. Camminata - Respiro e Cammino - Debrief 2° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Controllo Interno - Controllo Esterno - Modello C.A.P. - Comfort Zone - Learning Zone - Panic Zone - Flessibilità - Adattabilità - Debrief 3° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Reazioni - Azioni scelte - Modello di Feedback - Dare Feedback - Ricevere Feedback - Feedback e Resilienza - Caccia ai feedback - Prepararsi ai feedback - Debrief 4° giorno



PROGRAMMA del CAMMINO 2/2

“Non è abbastanza fare dei passi che un giorno ci condurranno alla meta, ogni passo deve essere lui stesso una meta.”

- Goethe-

5° giorno	6° giorno	7° giorno	8° giorno
<ul style="list-style-type: none"> - Self-Management - Intelligenza Emotiva - Equilibrio Emotivo - Emozioni e Reazioni - Modello 4 F - Affrontare le sfide - Finestra di Johari - Dialogo Interiore - Debrief 5° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisiologia e Resilienza - Rilassamento - Sfide - Imprevisti - Gestione Imprevisti - Auto-regolamentazione - Auto-controllo - Auto-disciplina - Debrief 6° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Autostima e Resilienza - Empowerment - Resilienza e Leadership - Alpha Leadership - Leader Funzionale - Leader Situazionale - Leading by example - Leadership Emotiva - Debrief 7° giorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-Motivazione - Auto-Efficacia - Allenare la mente - Allenare la resilienza - Resilienza Organizzativa - Verifica Apprendimento - Ricontestualizzazioni - Piano d'azione personal - Debrief del CAMMINO



TESTIMONIANZE: dicono del Cammino...

“Smettila di preoccuparti delle buche sulla strada e goditi il viaggio.”

- Anonimo -

“Esperienza fantastica ed indescrivibile, qualsiasi commento sarebbe riduttivo. Tante emozioni e tanti insegnamenti da poter mettere subito in pratica nella vita quotidiana, dall’ambito familiare a quello lavorativo.” - Fabrizio Colombo / Libero Professionista - 2012

“Il corso di formazione più incredibile, coinvolgente e sfidante che io abbia mai fatto. Dopo aver percorso così tanta strada e superato tante sfide, capisci che dentro ognuno di noi c’è una forza incredibile. Il cammino te la fa scoprire.” - Titta Di Marco / Odontoiatra - 2011

“Grazie per ogni singolo momento che mi ha permesso di conoscermi meglio... grazie anche perché siete semplicemente perfetti per arricchire mente corpo ed anima. Camminare con voi vuol dire camminare verso la parte migliore di sé.” - Elisa Prete / Imprenditrice - 2012

“Un’esperienza unica e singolare per le modalità in cui si svolge, il contesto e i contenuti. Un connubio esplosivo che colpisce al punto tale da lasciare scolpito nella mente un condensato di nozioni, emozioni ed esperienze forti. Il Cammino ti fa riscoprire valori, un diverso rapporto con l’ambiente e con l’energia il tutto intriso di grande spiritualità.” - Lucio De Rocco / Amministratore Delegato Banca IPIBI - 2014

“L’esperienza in Cammino si qualifica tra le esperienze formative più interessanti e stimolanti in assoluto, in quasi quarant’anni di carriera e di attività formative.” - Augusto De Benedictis / Direttore Generale Banca di Credito Cooperativo San Giovanni Rotondo - 2014

“Il Cammino della leadership è un percorso formativo straordinario per contenuti ed emozioni. L’esperienza da noi vissuta ci ha arricchito e ci ha dato tanti insegnamenti da applicare, non solo nella nostra vita professionale, ma anche, e soprattutto, in quella quotidiana familiare. Un’esperienza forte e da vivere assolutamente.” - Mauro Poli / Amministratore Delegato VenetAssicura - 2014

“Solo facendolo ho capito chi mi diceva ‘non si può spiegare, puoi solo farlo’ - Gennaro Cirillo - Ex Olimpionico e Imprenditore - 2014



TESTIMONIANZE: dicono del Cammino...

“Anche un viaggio lungo mille miglia comincia con un piccolo passo.”

- Lao Tse -

“Ho fatto il Cammino in un momento particolare della mia vita, ed ho ritrovato in me stessa, quello che avevo perso e che stavo cercando. Sembra incredibile quante cose si possono scoprire e riscoprire passo dopo passo.” - Silvia Cesari / Imprenditrice - 2012

“Volevo fare il Cammino, anche se dentro di me c’era una parte che non pensava di riuscirci. Camminando ho scoperto che l’obiettivo non era solo camminare, ma camminare dentro se stessi, verso la massima consapevolezza!” - Gianni Malatesta / Pensionato - 67 anni - 2013

“Del Cammino non si può parlare. Lo si può solo fare, passo dopo passo. E state attenti ai formatori... se ne inventano di tutti i colori, sia per metterti in difficoltà, sia per farti trovare la forza e l’energia per farti arrivare!” - Gianni Cultraro / Pensionato - 64 anni - 2013

“Il Cammino è veramente magico. I paesaggi sono incantevoli, gli argomenti sono veramente utili e le sfide che si affrontano lo rendono un percorso di Crescita Personale unico. E anche dopo averlo fatto, si continua a camminare.” - Michele Fontana / Consulente Bancario - 2013

“Che dire di un’esperienza che si può solo vivere? Il Cammino va solo camminato. Ne sarete contenti.” - Monica Colombini / Medico - 2013

“Grazie al Cammino scopri la bellezza che c’è in te e la bellezza che c’è nel mondo intorno a te.” - M. Serena De Masi / Psicoterapeuta - 2013

“Il Cammino è un concentrato di energia. Energia che scopri dentro di te e intorno a te. Grazie.” - M. Assunta Monacelli / Naturopata - 2014

“Grazie per le belle sensazioni vissute, per le esperienze e per le sfide superate insieme.” - Teresa Pagliaroli / Psicologa (non vedente) - 2015

“La formazione in cammino è un’idea geniale! Scopri molte cose su di te, sulla tua mente e sulle emozioni.” - Silvano Valle / Architetto - 2015

“In Cammino si impara ad ogni passo, e si torna a casa con tanti chilometri di esperienza interiore.” - Teresa Lucignani / Insegnante - 2015



FAQ - Domande Frequenti 1/2

“Troppa gente si occupa del senso. Mettetevi in cammino. Voi siete il senso e il cammino.”

- Jean Sullivan -

- **Bisogna essere allenati per coprire una distanza di 100 km in 4 giorni?**
NO. Chiunque può farlo... bisogna solo sfidarsi e credere nel proprio potenziale.
- **Che età bisogna avere per partecipare?**
Accettiamo iscritti dai 18 ai 99 anni.
- **Ma è difficile?**
È impegnativo. Il Cammino è sfidante e aiuta a sviluppare determinazione.
- **Dove si dorme?**
Solitamente i pernotti si decidono in gruppo, strada facendo, ma ognuno è libero.
- **Devo per forza portare lo zaino?**
NO. Il bagaglio si può lasciare nell'auto di sicurezza che ci segue a breve distanza.
- **Perché bisogna pagare per camminare?**
Il cammino è un corso di Alta Formazione. FYM è partner della BUSINESS SCHOOL del SOLE 24 ORE proprio per la Formazione ON THE ROAD e la Formazione IN CAMMINO.



FAQ - Domande Frequenti 2/2

“La barca è più sicura nel porto, ma non è per questo che le barche sono state costruite.”

- Paulo Coelho -

- **Ma io non sono allenato/a...**

Hanno camminato con noi persone di 67 anni e in sovrappeso!

- **Ma io sento di non farcela...**

Anche questi dubbi e queste sensazioni fanno parte del Cammino.

Tutto ciò che temiamo o che ci aspettiamo dal Cammino fa parte del percorso di formazione. Lavoreremo insieme anche sui timori e sulle aspettative.

Durante il cammino vedremo come migliorare il nostro dialogo interno negativo.

- **E se dovessi incontrare problemi?**

Il cammino non è una gara o una performance. Si tratta di un corso di formazione. Anche fermarsi, spesso, fa parte dell'apprendimento. Abbiamo una vettura di sicurezza a supporto dei camminatori e per eventuali emergenze.

- **Ma come si fa a fare formazione in cammino?**

La formazione in cammino è 100% pratica, individuale e di gruppo.



ISCRIZIONI e INFORMAZIONI

“Il saggio non pensa mai di essere arrivato.”

- Anonimo -

Corso a numero chiuso: massimo 16 partecipanti con 2 senior trainer/coach (**rapporto 1 a 8**)

La quota d'iscrizione comprende:

- 8 giornate (80 ore) di Formazione On The Road
- Materiale didattico e manuale del Cammino
- Area web post-formazione (riservata)
- Attestato di partecipazione

La quota d'iscrizione **NON** comprende:

- Pasti e pernotti On The Road
- Viaggio PER Dublino e DA Galway
- Eventuali Extra

Quota d'iscrizione :

- **1.990€** + iva (22%)

Promozioni:

- **1.390€** + iva (22%) almeno 90 gg. prima
- **1.690€** + iva (22%) almeno 60 gg. prima

Convenzioni:

Sconto del 10% per operatori sanitari, insegnanti, forze armate e forze dell'ordine, giovani 18-25 anni e over 65.

Accesso agevolato per gruppi aziendali.



Alberto De Panfilis

alberto@fym.it



Master Trainer e Coach.

Responsabile della Formazione di FYM. Laureato in Economia presso l'Università Bocconi di Milano e in Psicologia presso l'Università D'Annunzio di Chieti.

Coach Professionista iscritto presso l'A.Co.I. e certificato Problem Solver e Coach Strategico presso S.T.C. del prof. Giorgio Nardone.

Dal 2013 formatore senior della Business School del Sole 24 Ore con incarichi di docenza ON THE ROAD.

Piercarlo Romeo

piercarlo@fym.it



Master Trainer e fondatore di FYM.

Ex ufficiale dei Carabinieri (presso 7° Btg. CC T.A.A.) ed ex manager di multinazionali di informatica..

Coach Professionista iscritto presso l'A.Co.I. e certificato Problem Solver e Coach Strategico presso S.T.C. del prof. Giorgio Nardone.

Dal 2013 formatore senior della Business School del Sole 24 Ore con incarichi di docenza ON THE ROAD sulla Formazione Esperienziale e il Coaching.



DATE e MODALITÀ d'ISCRIZIONE

“Che i nostri viaggi d’esplorazione
non abbiano mai fine.”

- Paul Wühr -

Partenza del Cammino: SABATO 28 LUGLIO 2018 ore 10:00 da DUBLINO
Chiusura del Cammino: SABATO 4 AGOSTO 2018 ore 17:00 a GALWAY



RICHIEDI ISCRIZIONE ON-LINE



ISCRIVITI via EVENTBRITE



SCOPRI gli altri CAMMINI FORMATIVI

“Ad ogni passo
una nuova lezione.”

- FYM -



I CAMMINI FORMATIVI delle 4 INTELLIGENZE

(cammini da 2 gg.
con percorsi variabili)



**Clicca sul CAMMINO
di tuo interesse**



**LEADERSHIP
IN CAMMINO
Rieti - Assisi
5 gg - 100 km**



I CAMMINI PER LE AZIENDE

“La cosa più pericolosa da fare
è rimanere immobili.”

- William Burroughs -

**IL CAMMINO è una delle migliori attività formative aziendali di
TEAM BUILDING e TEAM WORKING.**

Hanno già camminato con noi gruppi di varie realtà aziendali e i feedback sono stati tutti positivi: **il CAMMINO è un “team building naturale”**, senza quelle “forzature” che spesso caratterizzano altre tipologie di formazione in aula o outdoor.

Proporre un **CAMMINO AZIENDALE, personalizzato nel percorso e nei contenuti tecnico-didattici**, vi darà l’opportunità di creare un **evento formativo unico** nel suo genere. Un evento memorabile.

**RICHIEDI IL
CATALOGO DELLA
FORMAZIONE
AZIENDALE IN
CAMMINO**



CHI SIAMO - COMPANY PROFILE

Ci occupiamo di **sviluppo** delle **performance individuali** ed **organizzative**, di ricerca di **soluzioni organizzative strategiche** e **innovative**, di **sviluppo delle risorse umane** a 360° (soft skills).

Sviluppiamo talenti, alleniamo capacità, costruiamo competenze e condividiamo conoscenze, attraverso metodologie esperienziali, pratiche ed innovative.

Tutta la nostra formazione si focalizza sulla **ESPERIENZIALITÀ** con due caratteristiche:

- **AZIONE** → **IMPARARE FACENDO**
- **LUDUS** → **FARE** **GIOCANDO**

FYM, ESPERTI in ESPERIENZE!

SCARICA LA PRESENTAZIONE AZIENDALE

“Dimmelo e io lo dimenticherò, fammelo vedere e io lo ricorderò, lasciamelo fare e io lo imparerò.”

- Confucio -



FREE *Your* **MIND**
Formazione in Azione

FYM FORMazione in AZIONE è partner della
BUSINESS SCHOOL del **SOLE 24 ORE**



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136

UNI ISO 29990 - Cert. 42137





FREE *Your* **MIND**
Formazione in Azione

O TI FORMI,

O TI FERMI!

FYM s.r.l. - FORMAZIONE, CONSULENZA e COACHING

via Casilina, 379 - 00176 ROMA - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

Numero Verde 800.14.87.37 - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137