



# CHANGE

Riappropriati della tua **Vita**, raggiungi i tuoi **Risultati**

**27 -28 MAGGIO MILANO**



**STEFANIA  
ANDREOLI**

**ANNA  
LEMBKE**

**GIORGIO  
NARDONE**

**NICOLETTA  
ROMANAZZI**

# CHANGE

Riappropriati della tua **Vita**, raggiungi i tuoi **Risultati**

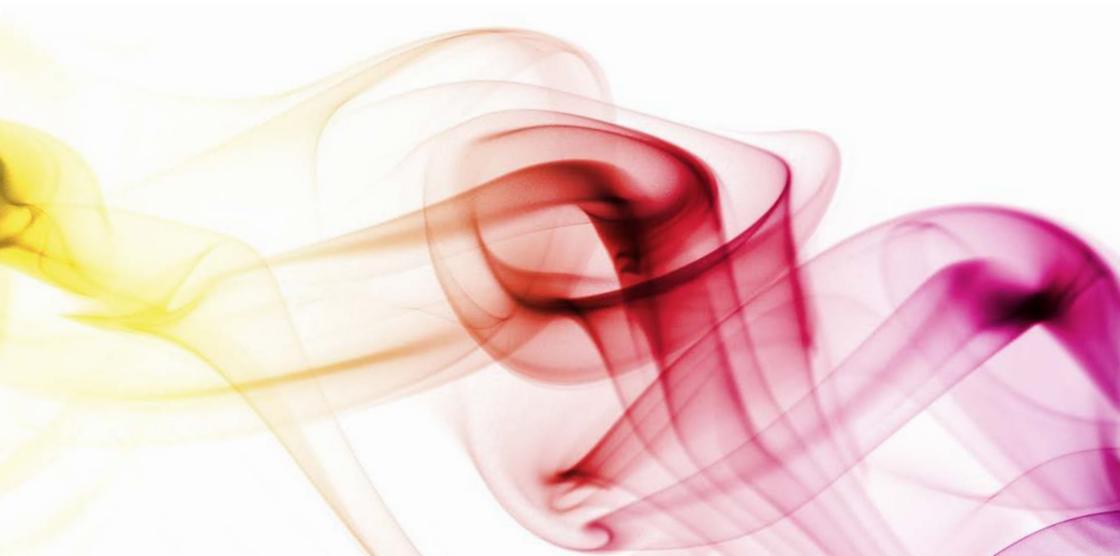
**Insicurezze, blocchi e limiti:** tutti viviamo, seppur in misura differente, questi ostacoli. Ci accomunano persino ai più grandi atleti, quelli capaci di performance incredibili.

Ciò che loro hanno, e che talvolta a noi manca, è una specifica capacità: quella di delineare con chiarezza **l'obiettivo**, di mettere a punto la strategia più mirata per raggiungerlo, allenandosi con costanza per costruire **il risultato**.

Cosa fare, dunque, per **disinnescare l'autosabotaggio**, **allenare il potenziale**, **raggiungere gli obiettivi** e convogliare tutte le energie in relazioni positive con noi stessi e con gli altri?

La risposta è

## CAMBIARE!





Se sai che la tua realizzazione, il tuo benessere quotidiano e quello di chi ti circonda possono partire da te, ora.

**CHANGE.**

Se senti di non avere una meta, che il tuo obiettivo è confuso e non riesci a trovare la strada giusta per raggiungerlo.

**CHANGE.**

Se senti di cercare gratificazioni facili e immediate, che però non fanno altro che aumentare il senso di inadeguatezza,

**CHANGE.**

Se la strada che hai sempre percorso sembra non funzionare più, ma non sai come modificare concretamente le tue strategie di comportamento,

**CHANGE.**

## Cambiare i meccanismi attraverso cui ricerchiamo la felicità nella società digitalizzata.

Questo significa comprendere i processi neuroscientifici che regolano la soddisfazione dei nostri bisogni per disinnescare quelli dannosi e adottarne di più funzionali.

Con **Anna Lembke** impareremo a:

- che cos'è la **dopamina** e quando questo neurotrasmettitore **influenza in modo negativo** le nostre azioni quotidiane
- come modificare l'abitudine al **sovrac consumo di stimoli gratificanti** e la costante ricerca di ricompense indotto dalle tecnologie
- come ricostruire il circuito di soddisfazione dei bisogni e **disattivare le dipendenze** comportamentali, per riacquistare equilibrio e piena consapevolezza delle nostre risorse

## ANNA LEMBKE

Psichiatra e docente  
alla Stanford  
University, autrice di  
L'era della dopamina

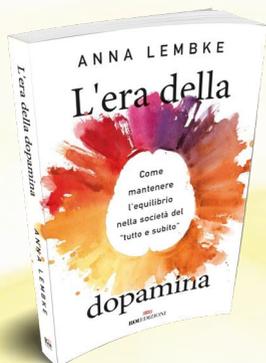


## **Anna Lembke è psichiatra, docente e medical director di Medicina delle dipendenze alla Stanford University.**

Da anni focalizza la sua ricerca clinica sulla **lotta alle dipendenze** ed è stata una delle prime professioniste in ambito medico negli Stati Uniti a lanciare l'allarme sulla diffusione e il consumo dei farmaci oppioidi.

Al tema è dedicato anche il suo popolare libro *Drug Dealer, MD*, definito dal *New York Times* uno dei migliori testi per comprendere l'epidemia di oppioidi. Il suo contributo in qualità di esperta è apparso in **The Social Dilemma**, il popolare documentario Netflix che denuncia l'impatto dei social media sulle nostre vite.

Autrice di centinaia di articoli e saggi, il suo ultimo libro *L'era della Dopamina*, subito divenuto un bestseller per il *New York Times* e il *Los Angeles Times*, esplora il legame tra **dipendenza, tecnologia e ricerca dell'equilibrio personale.**



## Cambiare il modo in cui reagiamo agli eventi.

Questo significa cambiare abitudini di comportamento, spezzando gli schemi ripetitivi e le psicotrappole invalidanti, per attivare le soluzioni più efficaci.

Con **Giorgio Nardone** impareremo a:

- riconoscere i meccanismi psicologici che ci bloccano in **schemi di comportamento**, frustranti e spesso controproducenti
- vincere la resistenza al cambiamento e acquisire una **visione più dinamica**, utile a costruire soluzioni alternative, applicando le tecniche del **Problem Solving Strategico®**
- sviluppare e mantenere, nel lungo termine, un **approccio agile** nei confronti delle complessità, per gestire con **maggiore efficacia e risultati** tutti gli aspetti della vita personale o professionale

## GIORGIO NARDONE

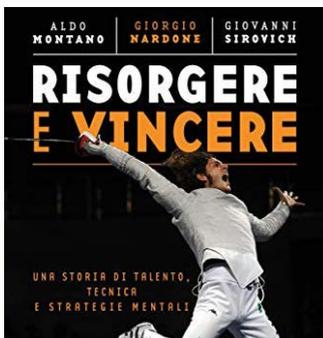
Psicologo e  
psicoterapeuta



## **Psicologo e psicoterapeuta, ha trattato con successo oltre 30.000 casi di pazienti affetti dalle più invalidanti forme di psicopatologia.**

Le sue ricerche e la prolungata esperienza pratica lo hanno condotto a formalizzare due originali Modelli operativi: la **Terapia Breve Strategica**®, per il trattamento di gravi patologie psichiche e comportamentali in tempi brevi, ed il **Problem Solving & Coaching Strategico**®, caratterizzato dalla capacità di fornire interventi efficaci dove la razionalità e le tecniche ordinarie non sono in grado di ottenere soluzioni a **problemi personali e interpersonali**.

È autore di oltre 30 libri di successo tradotti in più di 10 lingue.



# Cambiare i meccanismi attraverso cui ricerchiamo la felicità nella società digitalizzata.

Questo significa comprendere i processi neuroscientifici che regolano la soddisfazione dei nostri bisogni per disinnescare quelli dannosi e adottarne di più funzionali.

Con **Stefania Andreoli** impareremo a:

- Ripensare le dinamiche e gli **equilibri** tipici dei **contesti familiari**
- Liberarsi di alcuni vincoli interiori, come la percezione del **senso di colpa**
- Immaginarsi come **autori di cambiamento**

## STEFANIA ANDREOLI

Psicologa  
specializzata in  
psicoterapia psico  
dinamica



## **Stefania Andreoli è tra le più note e influenti psicoterapeute italiane dell'età evolutiva, specializzata in clinica dell'adolescenza.**

Lavora da sempre con le famiglie e la scuola occupandosi anche di prevenzione, formazione e orientamento. Già Giudice Onorario del Tribunale per i minorenni, è Presidente di **Associazione Alice Onlus**.

Scriva per Sette e il Corriere della Sera; da gennaio 2019 parla ai genitori dai microfoni di **Radio DeeJay** insieme ad Alessandro Cattelan. Il suo ultimo saggio è *Lo Faccio per me* (Rizzoli 2022). Dopo un successo da tredici edizioni, il nuovo libro è atteso nella primavera del 2023.



## Cambiare i meccanismi attraverso cui ricerchiamo la felicità nella società digitalizzata.

Questo significa comprendere i processi neuroscientifici che regolano la soddisfazione dei nostri bisogni per disinnescare quelli dannosi e adottarne di più funzionali.

Con **Nicoletta Romanazzi** impareremo a:

- visualizzare il desiderio e trasformarlo in obiettivo, costruendo un **piano d'azione** concreto per raggiungerlo
- riguadagnare la concentrazione perduta e **gestire ansie e pressioni** (esterne ed interne), per usarle come alleati della nostra realizzazione
- acquisire o recuperare **consapevolezza del nostro potenziale** per applicarlo nel quotidiano e migliorare tutte le nostre "prestazioni" in ambito personale, relazionale e professionale

# NICOLETTA ROMANAZZI

Mental coach, trainer  
e facilitatrice di  
Respiro



**Nicoletta Romanazzi è mental coach, trainer e facilitatrice di Respiro specializzata in sport coaching e top performance.**

Segue e allena molti atleti e campioni italiani, tra cui “l'uomo più veloce del mondo”, **Marcell Jacobs**, medaglia d'oro olimpica nei 100 metri piani a Tokyo2020, nonché campione Europeo e oro nei Mondiali indoor, Luigi Busà medaglia d'oro nel Karate Kumite, Viviana Bottaro, bronzo nel Karate Kata, la triatleta Alice Betto e molti altri.

Specializzata in numerose metodologie di coaching, tra cui il **metodo S.F.E.R.A** del professor Giuseppe Vercelli, il voice dialogue e l'ipnosi da performance, applica le sue tecniche volte al **miglioramento del sé** e allo sviluppo di potenziale **sia a livello individuale, sia all'interno di aziende.**

È autrice, per Longanesi, di *Entra in gioco con la testa*.



# AGENDA

## MILANO

**UNAHOTELS EXPO FIERA**

via Keplero 12, Pero

**27 MAGGIO 2023**

**10:00 – 11:45**

**STEFANIA ANDREOLI**

11:45 – 12:15 – COFFEE BREAK

**12:15 – 13:30**

**STEFANIA ANDREOLI**

13:30 – 15:00 | PAUSA PRANZO

**15:00 – 16:30**

**NICOLETTA ROMANAZZI**

16:30 – 17:00 | PAUSA

**17:00 – 18:30**

**NICOLETTA ROMANAZZI**

**28 MAGGIO 2023**

**9:30 – 11:30**

**GIORGIO NARDONE**

11:30 – 12:30 – PAUSA

**12:30 – 13:30**

**GIORGIO NARDONE**

13:30 – 14:45 | PAUSA PRANZO

**14:45 – 17:00**

**ANNA LEMBKE**



# TICKET

## QUOTE VALIDE FINO AL 28 FEBBRAIO 2022

### DAL VIVO

#### Prime 2 File

PRIME 2 FILE

€ **399**  
+ IVA

- ✓ Ingresso al corso
- ✓ Attestato virtuale di partecipazione firmato dai relatori
- ✓ Storyboard: tutti gli appunti del corso
- ✓ Registrazione completa per 30 giorni
- ✓ Priority per foto con i relatori
- ✓ Desk di registrazione dedicato

### DAL VIVO

#### Sala

AREA CENTRALE

€ **199**  
+ IVA

- ✓ Ingresso al corso
- ✓ Attestato virtuale di partecipazione firmato dai relatori
- ✓ Storyboard: tutti gli appunti del corso
- ✓ Registrazione completa per 30 giorni
- ⊗ Priority per foto con i relatori
- ⊗ Desk di registrazione dedicato

### ONLINE

#### Streaming

€ **159**  
+ IVA

- ✓ Accesso alla diretta
- ✓ Attestato virtuale di partecipazione firmato dai relatori
- ✓ Storyboard: tutti gli appunti del corso
- ✓ Registrazione completa per 30 giorni
- ⊗ Priority per foto con i relatori
- ⊗ Desk di registrazione dedicato

# FAQ

## Se parteciperai di persona

### **Dove si terrà il corso?**

Il corso si svolgerà all' UNAHOTELS EXPO FIERA via Keplero 12, Pero (MI)

### **Come mi iscrivo?**

[Cliccando qui](#), verrai guidato all'iscrizione.

### **Quale vantaggio ho se mi iscrivo adesso?**

Iscrivendoti adesso potrai partecipare ad una quota inferiore rispetto a chi si iscriverà successivamente.

### **I posti in sala sono assegnati? Come faccio a sapere dove sarò all'interno della sala?**

La sala è divisa in aree. Ogni area è ulteriormente divisa in settori. All'acquisto, ti verrà assegnato il miglior settore disponibile in quel momento nell'area da te scelta. Il giorno del corso, infine, potrai liberamente scegliere il tuo posto all'interno del settore assegnato.

### **Che succede dopo che mi sono iscritto?**

Ti arriverà una e-mail di conferma, che ti invieremo appena avremo ricevuto il pagamento della quota di iscrizione. Successivamente, a circa 30 gg. dal corso, ti invieremo anche il biglietto di ingresso, una e-mail in cui specifichiamo tutti gli orari e le informazioni utili sulla giornata. Se non dovessi ricevere o trovare tale e-mail, non ti preoccupare: effettueremo un nuovo invio circa 48h prima del corso, in modo tale che i partecipanti abbiano tutte le informazioni utili.

### **Posso iscrivere altri amici?**

Sì, puoi segnalare il numero di biglietti che desideri acquistare nel momento in cui effettui la registrazione. Una volta effettuato il pagamento, riceverai una e-mail di conferma con un link per inserire i dati personali delle altre persone partecipanti al corso.

N.B. È importante compilare il modulo per tutte le persone per cui hai comprato il biglietto, in modo da poter assegnare a ciascuna un posto in sala.

### **Cosa succede se mi iscrivo e successivamente scopro di non poter più partecipare?**

Se scopri di non poter partecipare entro 15 gg dall'inizio del corso, comunicaci la tua assenza con un'e-mail all'indirizzo [info@lifestrategies.it](mailto:info@lifestrategies.it): potrai così recuperare il 100% del tuo biglietto partecipando ad un altro corso organizzato da Life Strategies, entro i 6 mesi successivi.

Se scopri, invece, di non poter partecipare nei 15 gg che precedono l'evento, potrai comunque recuperare il 90% del tuo biglietto partecipando ad un altro corso organizzato da noi, entro i 6 mesi successivi.

In entrambi i casi, hai anche un'altra possibilità: se non riesci a partecipare, potrai scegliere di farti sostituire da una persona che conosci e che è interessata al corso.

### **Voglio sedere nelle prime due file. Come posso fare?**

Per assistere al corso dal miglior posto in assoluto, [clicca qui](#).

### **Cosa devo portare con me il giorno del corso?**

Sarà sufficiente portare con te il biglietto di ingresso ricevuto via e-mail, che contiene il codice a barre necessario al momento della registrazione.

Rispetta l'ambiente: non è necessario stampare l'e-mail con il codice. Basterà mostrarlo direttamente attraverso il tuo dispositivo smartphone o tablet.

Se il giorno del corso non dovessi avere con te il biglietto di ingresso, potrai registrarti presso l'apposito Desk comunicando il tuo nominativo e mostrando un documento di identità allo staff presente.

### **Se volessi venire con qualcuno, possiamo stare seduti accanto?**

Certo! È sufficiente indicarci in fase di iscrizione il nome della persona con la quale desideri venire.

# FAQ

## Se parteciperai in streaming

### **Cosa significa che il corso è in diretta streaming?**

Significa che il corso sarà in diretta a Milano e trasmesso live sabato 27 e domenica 28 Maggio 2023.

### **Come mi iscrivo?**

[Cliccando qui](#), verrai guidato all'iscrizione.

### **Come si accede alla diretta streaming?**

Nell'email che riceverai la settimana prima del corso, ti invieremo le credenziali di accesso (nome utente e password) a te associate. Insieme alle credenziali, ti invieremo il link alla pagina di accesso alla diretta: ti basterà inserirle negli appositi spazi senza dover scaricare nulla per visualizzare il corso.

Potrai collegarti da un solo dispositivo alla volta. Nel caso volessi accedere da un secondo dispositivo (ad esempio, passando da un computer a un cellulare), ricordarti che devi disconnetterti dal primo.

Il tuo nome utente e la tua password sono destinati ed associati solo a te. È fondamentale che tu non li non condivida con nessuno: se un'altra persona proverà a collegarsi al corso con la tua password, non riuscirete entrambi a seguire la diretta di Change.

Per seguire la diretta, devi aprire la pagina con Google Chrome o Safari. Per essere certo di essere nel browser giusto, una volta aperta la pagina della diretta, leggi il nome in alto a sinistra.

### **Come posso accedere il secondo giorno del corso alla diretta streaming?**

Puoi far riferimento allo stesso link e credenziali di accesso alla diretta streaming del primo giorno.

### **Ho bisogno di un dispositivo in particolare per partecipare al corso?**

Puoi guardare il corso da qualsiasi computer e di qualsiasi marca, ma anche da tablet e smartphone.

Consigliamo tuttavia di guardarlo sul computer, in modo da avere una visualizzazione ottimale.

La qualità del video dipenderà dalla tua connessione internet, pertanto assicurati di poterti collegare ad una rete Wi-Fi o ad un cavo di rete. Se invece utilizzerai i Giga disponibili nel tuo piano tariffario, verifica con il tuo operatore di avere ancora Giga a sufficienza nel mese corrente.

### **A chi posso rivolgermi per eventuali problemi tecnici?**

Puoi scriverci a [info@lifestrategies.it](mailto:info@lifestrategies.it). Un gruppo di tecnici specializzati sarà a tua disposizione per tutta la durata del corso.

### **Non ho la connessione Internet a casa. Come posso fare?**

Consigliamo di collegarti ad una connessione internet stabile (Wi-Fi o via cavo). Nel caso non avessi la Wi-Fi, puoi guardare il corso utilizzando la connessione dati del tuo cellulare. I costi e la disponibilità dipenderanno dal contratto con il tuo gestore telefonico.

Se dovessi incontrare qualsiasi altra difficoltà, non ti preoccupare: anche prima della diretta, o il giorno del corso, puoi scriverci a [info@lifestrategies.it](mailto:info@lifestrategies.it).

### **Cosa succede se mi iscrivo e successivamente scopro di non poter più partecipare?**

Se per qualsiasi motivo non puoi partecipare alla diretta del corso, potrai tranquillamente rivedere l'intero corso nei 30 giorni successivi accedendo al link che ti invieremo prima del corso.

### **Che succede se ho problemi di connessione durante la diretta streaming?**

La registrazione del corso rimarrà disponibile nella piattaforma per 30 giorni dopo l'evento: in questo modo, se dovessi avere problemi di connessione, non perderai nulla, anzi potrai rivedere l'intero video semplicemente ricollegandoti e inserendo le tue credenziali.

### **Posso iscrivere altri amici?**

Sì, puoi segnalare il numero di biglietti che desideri acquistare nel momento in cui effettui la registrazione. Una volta effettuato il pagamento, riceverai una e-mail di conferma con un link per inserire i dati personali delle altre persone partecipanti al corso.

N.B. È importante compilare il modulo per tutte le persone per cui hai comprato il biglietto, altrimenti non potranno accedere alla diretta del corso.

### **Posso regalare la diretta streaming a qualcuno?**

Certamente! Una volta effettuato il pagamento, riceverai una e-mail di conferma con un link per inserire i dati personali della persona a cui desideri regalare il biglietto della diretta streaming! Se non è così, rimandiamo a manderemo una mail a parte.

### **E se volessi seguire la diretta streaming sul mio cellulare?**

L'esperienza del corso è arricchita di tanti aspetti fondamentali. Anche per questo consigliamo di seguire il corso da pc, in modo da avere una visualizzazione ottimale.

### **Che succede se ho problemi di connessione durante la diretta streaming?**

La registrazione del corso rimarrà disponibile nella piattaforma per 30 giorni dopo l'evento: in questo modo, se dovessi avere problemi di connessione, non perderai nulla, anzi potrai rivedere l'intero video semplicemente ricollegandoti e inserendo le tue credenziali.

### **Posso fare delle domande?**

Certamente! All'inizio della diretta ti daremo le indicazioni su come porre la domanda nella piattaforma della diretta streaming.

### **Riceverò del materiale gratuito?**

Certamente! Entro 30 giorni dalla diretta streaming del corso riceverai via e-mail lo storyboard dell'evento, una sintesi di tutti gli interventi che potrai rileggere quando vuoi.

# CHANGE

Riappropriati della tua **Vita**, raggiungi i tuoi **Risultati**

[lifestrategies.it](http://lifestrategies.it)

