



centro zanelli



centro zanelli

l'attività del Centro

Il **Centro Zanelli** si propone come punto di riferimento nei riguardi di persone che desiderano, nella propria vita, creare un momento di sosta in cui, attraverso un intervento psicologico integrato breve, potersi fermare ed ottenere un aiuto e un sostegno in **tempi rapidi**, e il fine è di trovare soluzioni, strategie, rielaborazioni emotive per poter, in questo modo, superare le difficoltà attuali e ripartire con rinnovato slancio. Grazie ad una esperienza di oltre 24 anni nell'ambito psicologico il Centro propone una metodologia di intervento in cui a seconda dei bisogni e delle esigenze della persona, possono essere integrate la **consulenza psicologica** e le **esperienze di gruppo** per conseguire il miglioramento o la guarigione emotiva ricercata.

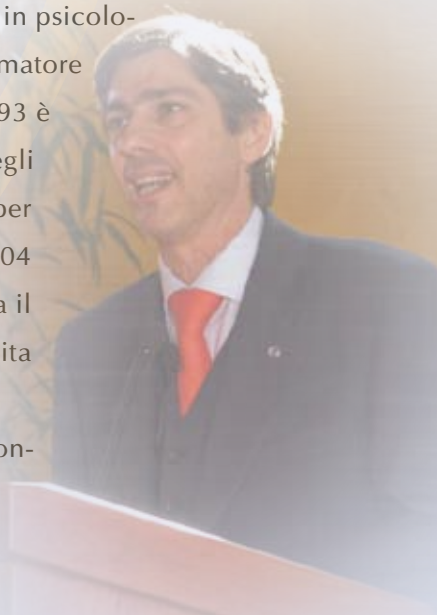
La nostra più profonda convinzione è che in ogni essere umano ci sia un mondo di meraviglie da scoprire e che ciò che viviamo come sofferenza derivi da convinzioni e **stili di vita malsani**, che impediscono il naturale esprimersi delle potenzialità di ogni individuo. Per questo motivo, in ogni intervento promosso dal centro Zanelli, che riguardi la vita personale, il superamento di sintomatologie psicologiche limitanti o il miglioramento delle proprie capacità nel campo lavorativo, la filosofia pragmatica ispiratrice è rivolta all'equilibrio ed alla crescita dell'individuo, restituendo così slancio motivazionale al motore principale di ogni attività: **il FATTORE UMANO**.

Dott. Duilio Zanelli

Duilio Zanelli nasce a Seriate (Bergamo) nell'ottobre del 1961. Si laurea in psicologia nel 1985 presso l'Università di Padova ed inizia sia l'attività di Formatore nell'ambito aziendale che quello psicologico nel campo privato. Nel 1993 è cofondatore del Centro Atlantide, dal 1994 è iscritto all'Albo Italiano degli Psicologi, Regione Lombardia. Nel 1995 pubblica il corso completo per il rilassamento e nel 1998 scrive il libro "Le ferite dell'anima". Nel 2004 pubblica il libro "Vietato essere felici" ed. Franco Angeli. Nel 2007 fonda il Centro Zanelli, centro di ricerca per il miglioramento della qualità della vita e per lo sviluppo delle dinamiche del comportamento umano.

Ha scritto numerosi articoli per riviste e giornali ed è relatore in molte conferenze sulla psicologia ed il benessere psico-fisico.

E' docente universitario di psicologia clinica a Milano.



l'attività del Centro



centro zanelli

consulenza psicologica

La consulenza psicologica individuale si rivolge a tutte quelle persone che sperimentano disagi di varia intensità e natura presenti nei vari ambiti della propria vita e che incidono più o meno gravemente sul proprio benessere psicologico.

Attraverso il processo di consulenza, che si sviluppa in tempi brevi, è possibile analizzare la problematica del paziente, definire gli obiettivi perseguibili e progettare l'intervento psicologico più appropriato per la risoluzione delle difficoltà esistenziali.

La consulenza psicologica può svilupparsi in varie forme:

- **Consulenza individuale:** è rivolta a quelle sintomatologie che possono irrompere in modo più o meno improvviso nella nostra vita, bloccando sviluppo e crescita personali. In questi momenti di crisi è necessario cogliere l'opportunità di un cambiamento che ci rimetta in condizione di affrontare serenamente la nostra vita. Risulta particolarmente utile verso problematiche quali attacchi di panico, depressione, disturbi alimentari, ansia, disturbi ossessivo-compulsivi, esaurimenti nervosi, mancanza di autostima, ecc.
- **Consulenza di coppia:** la relazione di coppia in cui ci troviamo immersi è un legame che incide profondamente sulla nostra vita affettiva ed emotiva. Avere una relazione intima soddisfacente con il proprio partner sembra essere un obiettivo universalmente condiviso; eppure, nonostante le buone intenzioni e l'amore reciproco, spesso il legame porta con sé incomprensione, frustrazione e rancore. L'intervento di coppia è particolarmente adatto nei problemi relazionali, disturbi sessuali, insoddisfazione, apatia o eccessiva reazione aggressiva nel rapporto con il proprio partner.
- **Consulenza familiare:** tutte le famiglie vanno incontro a sfide difficili durante il proprio percorso evolutivo e sono talvolta necessari notevoli sforzi e una buona dose di flessibilità per fronteggiare i problemi incontrati. Talvolta di fronte al sintomo di un solo componente che esprime disagio, reattività adolescenziale, sintomi infantili legati alla tensione interiore (enuresi, tic, stereotipie, reazioni di chiusura, iperattività) è utile coinvolgere la famiglia in un percorso breve in grado di trasformare il disagio del cambiamento non metabolizzato, nella capacità di promuovere il benessere di ogni componente del nucleo familiare.



centro zanelli

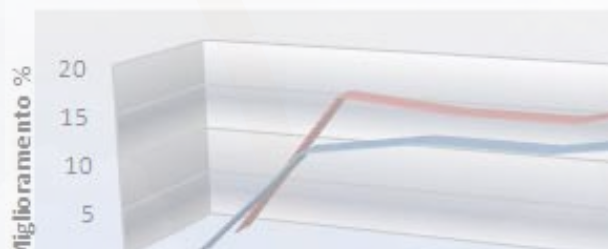
esperienze di gruppo

Il Centro Zanelli organizza Esperienze e Training di gruppo, indicati a chi desidera cambiare il proprio stile di vita e sviluppare la propria personalità. L'esperienza maturata su **circa 12.000 persone** ha dimostrato come le dinamiche di gruppo siano complementari all'intervento individuale per migliorare le difficoltà emotive, l'atteggiamento negativo e la scarsa autostima. A tale scopo sono state ideate alcune dinamiche di gruppo residenziali quali:

- "Viaggio nelle Emozioni"
- "Ipnosi 1° Livello: La Scoperta dell'Inconscio"
- "Ipnosi 2° Livello: Trasformazione dell'Anima"
- "Digiuno e Rigenerazione"
- "Leadership"

I risultati concreti confermano l'efficacia degli interventi psicologici; la verifica dei corsi di gruppo attuati dal Centro Zanelli, attraverso test somministrati ed elaborati dal **Centro di Calcolo dell'Università di Pavia**, sotto la supervisione del Prof. Torre e della Prof.ssa Marinoni, hanno messo in risalto **miglioramenti sostanziali e duraturi nel tempo**, sia nella risoluzione di difficoltà psicologiche, sia per quanto riguarda la creazione di un atteggiamento positivo nell'affrontare i problemi.

Motivazione



viaggio nelle emozioni

Il "Viaggio nelle Emozioni" è un training non residenziale che conduce il partecipante ad affrontare quegli aspetti psicologici interiori non elaborati e non "digeriti" che creano sofferenza nei vari aspetti della vita quotidiana. Sicuramente ognuno di noi si è trovato a scoprire una legge del funzionamento mentale: capire razionalmente le nostre problematiche non è sufficiente a liberarci da esse, perché la difficoltà al cambiamento nasce anche dalle paure inconsce, dai **conflitti interiori** e dalle nostre emozioni.

In queste due giornate, modificare i condizionamenti sociali e famigliari che abbiamo introiettato nelle prime fasi della nostra esistenza, permette di sbloccare i limiti emotivi ed affettivi, facendo ritrovare una sana libertà interiore.

I risultati che il partecipante acquisisce con la frequenza del corso sono essenzialmente:

- maggior **serenità** e accettazione di se stessi;
- una profonda maturazione della capacità di **comunicazione emotiva**;
- il miglioramento della chiusura emotiva, della timidezza e della **gestione delle proprie paure**;
- superamento di **emozioni limitanti** come rabbie, rancori e tensioni psicosomatiche;
- un approccio più costruttivo ai problemi, permeato da **entusiasmo** nei propri obiettivi.



ipnosi 1° livello: la scoperta dell'inconscio

La **frenesia della vita moderna** pur nell'evidente miglioramento delle condizioni materiali della nostra vita ci porta talora a vivere come robot, facendo dimenticare la nostra dimensione umana e costringendoci ad assumere un controllo costante e stressante della realtà circostante. Ciò nel tempo consuma l'energia vitale, facendo perdere la tranquillità personale e riducendo, nei periodi di crisi, anche la nostra fiducia in noi stessi.

Durante il training di "Ipnosi 1° Livello" il corsista scopre nella propria interiorità un luogo amico, **l'inconscio individuale**, dove non solo esistono le vere chiavi per raggiungere quella serenità auspicata da molti di noi, ma ritrova il serbatoio mentale dove attingere alle risorse creative, emotive e vitali che consentono di affrontare in maniera autentica il futuro.

Le dinamiche che vengono apprese durante le due giornate non residenziali permettono di:

- apprendere a **rilassarsi** in maniera speciale con l'auto-ipnosi;
- scoprire le proprie **potenzialità creative** ed il loro utilizzo nella vita quotidiana;
- lavorare sulle spigolature dei propri **comportamenti**;
- costruire un rapporto affettivo con se stessi, per sviluppare una maggiore **autostima**;
- utilizzare più compiutamente il proprio **istinto** e la propria sensibilità.

ipnosi 2° livello: trasformazione dell'anima

Questo corso non residenziale della durata di due giorni soddisfa alcuni dei bisogni più sentiti nella nostra società contemporanea: migliorare psicologicamente noi stessi e svilupparci come esseri umani emotivamente, fisicamente e spiritualmente.

Questo training utilizza come base gli strumenti acquisiti con il corso di "Ipnosi di 1° livello" e consente in modo semplice di trasformare in modo positivo pensieri, sentimenti e **abitudini indesiderate**, raggiungendo obiettivi che si considerano al di fuori dalla nostra portata.

Le modificazioni che si possono ottenere attraverso il corso "Trasformazione dell'Anima" comprendono:

- migliorare le **relazioni interpersonali**;
- superare la depressione e **l'ansia**;
- guarire dalle **dipendenze** fisiche ed emotive;
- migliorare tutti gli aspetti della nostra **salute**;
- creare un profondo **senso di pace interiore**, integrità e benessere.



centro zanelli

digiuno e rigenerazione

Il **Corso di Digiuno e Rigenerazione**, tre giorni di disintossicazione per lo spirito ed il corpo, è uno stage che immerge l'individuo nelle dinamiche psicologiche e corporee per acquisire una stabile condizione **di salute e di benessere naturale**. Una terapia energetica, che, combinata ad una pratica di digiuno, favorisce l'armonico riequilibrio fra mente, corpo ed anima ed il recupero psicofisico dagli stati di stress, con l'aiuto di diversi specialisti (**medici, psicologi, operatori corporei**) che permettono di scoprire i meccanismi che influiscono sulla salute, attraverso la conoscenza teorica e pratica di varie **discipline naturali**, quali: disintossicazione fisica e mentale, digiuno, naturopatia, psicosomatica, psicologia, bioenergetica, rilassamento, ecc.

L'attività corporea unita alle lezioni teoriche permettono di:

- Ritrovare una profonda sensazione di **benessere** psicologico, fisico ed energetico.
- Apprendere i principi dell'alimentazione naturale ed acquisire abitudini nutrizionali più salutari.
- **Disintossicare** il proprio corpo dalle scorie e dallo stress.
- Migliorare la capacità di **rilassamento** e di distensione muscolare.
- Stimolare i meccanismi di **autoguarigione** del proprio organismo.
- Imparare ad avere più cura della propria persona e più **amore per se stessi**.

leadership

Questo training di due giorni non residenziali è uno speciale percorso rivolto a persone che hanno il desiderio di continuare a **mettersi in gioco**, per esplorare le dimensioni della complessità dell'essere leader sia nella propria vita privata, sia come manager o imprenditori per **riscoprire energia, passione** ed apprendere strumenti pratici per modificare se stessi e l'ambiente circostante.

Non è quindi un semplice programma di business, ma un'esperienza unica volta a rimettere al centro dell'azione costruttiva la Persona prima che il Leader, **i valori e l'ispirazione** prima che le tecniche fini a se stesse.

Gli obiettivi delle due giornate sono rivolti a:

- comprendere i meccanismi della **motivazione** interpersonale;
- saper instaurare una capacità solida di **auto motivazione**;
- imparare a gestire il **public speaking** nelle situazioni ansiogene;
- saper smussare gli atteggiamenti che limitano la nostra **comunicazione**;
- essere carismatici e trasmettere maggiore **sicurezza** a collaboratori e famigliari;
- trovare un solido **equilibrio** tra lavoro, vita privata e crescita personale.



esperienze di gruppo



centro zanelli

consulenza e formazione aziendale

I consulenti del Centro Zanelli studiano e preparano progetti di **consulenza e formazione personalizzati**, rivolti a piccole, medie e grandi imprese.

A seconda della strategia e degli obiettivi che l'azienda si prefigge e sulla base delle carenze che emergono dal **check-up**, vengono individuate le **soluzioni** e le proposte più adatte al fine di migliorare la qualità del lavoro, ottimizzare l'organizzazione e favorire lo sviluppo aziendale.

Le metodologie adottate dai nostri consulenti vanno oltre la formazione classica, inserendo in azienda una forte componente motivazionale che, attraverso la **crescita professionale e psicologica**, crea coesione nel personale, oltre ad una maggiore spinta verso gli obiettivi e le mete aziendali.

Gli interventi del Centro Zanelli sono rivolti alle seguenti aree:

- **Check-up generale**, organizzativo, commerciale e motivazionale dell'azienda;
- **Revisioning aziendale**: definizione della visione, dei valori forza, della missione dell'azienda e formazione sulla visione e sulla missione aziendale.
- **Team building** adattati alle esigenze dell'azienda cliente, orientati all'affiatamento del gruppo, alla leadership diffusa e alla motivazione.
- Supervisione alle **risorse umane** e formazione sulla vendita, il marketing, il management, ecc.

referenze

Alcune delle aziende che hanno usufruito dei nostri servizi di Consulenza e Formazione:

Banca Fideuram S.p.A, Banca Mediolanum S.p.a., BlueWood S.r.l., Bugatti S.p.a, Cademartori S.p.a., Ceriani Group S.p.a (Concessionaria Iveco), Disney Channel, Eutelsat S.p.a., Fomas S.p.a., Grand Thornton S.p.a, Ideal Standard S.r.l., Ina Assitalia Assicurazioni S.p.a., Matsuyama Electronics S.p.a., Maxi-Data S.r.l., Mercatone Uno, Nokia Italia S.p.a, Nokia Home Communications (Nokia Italia S.p.a.), Nuovo Banco Ambrosiano, Officine Meccaniche Sangrano S.r.l., Officine Ambrogio Melesi S.r.l., Petrol Raccord S.p.a, Ras Assicurazioni S.p.a., Reale Mutua Assicurazioni, Renault Veicoli Industriali, Robur S.r.l., Scavolini S.p.a., Tele System, Philips, Whirlpool S.p.a., WorldGem S.p.a. (Miluna, Nimei, Yukiko, Kiara), ecc.



centro zanelli

Via Zamagna 19 · 20148 Milano

Tel. 02.33491003 · 02.91531964 · Fax 178.6060397

info@centrozanelli.it · www.centrozanelli.it