



&  
presentano

## Space clearing e Decluttering BASTA CON I FARDELLI INUTILI!

Tecniche e strategie per liberarsi del superfluo in casa, al pc e nella mente.

**Sabato, 4 Aprile 2020  
Verona**

### PROGRAMMA

#### Ore da 9.00 a 10.30

- Introduzione: mai più senza organizzazione! La gestione dello Spazio
- Cos'è lo space clearing?
- Space clearing prêt à porter: facciamo un gioco!
- Troppo di tutto: cosa accumuliamo?
- Scoiattoli e consumismo: perché teniamo tutto?
- Troppo di tutto (cibo, oggetti, impegni, informazioni, notifiche)
- I costi della disorganizzazione

#### Ore da 10.30 a 11.30

- Perché è difficile lasciar andare?
- Cos'è il decluttering?

- Le domande chiave per un decluttering efficace
- Gli oggetti e le emozioni: come distinguere tesori da cianfrusaglie (strumento)
- Gli scheletri nell'armadio
- Emozioni e spazio – ordine e organizzazione
- Creatività e confusione
- Pensa al tuo spazio, a come lo vorresti (esercizio pratico)

#### Ore da 11.30 a 11.45 Coffee break

#### Ore da 11.45 alle 13.00

- Non solo casa e oggetti: la valigia (e le liste), la cucina, la scrivania e lo spazio lavorativo condiviso, l'auto, il cellulare
- Lo spazio digitale e lo spazio mentale
- App, mail, notifiche, social: il digital clearing
- Come sopravvivere nell'era digitale e riguadagnare lo spazio mentale
- Troppe informazioni = nessuna informazione: l'information overload

### OBIETTIVI FORMATIVI

Trasmettere informazioni, concetti e strategie per:

- Migliorare la propria gestione dello spazio
- Acquisire il concetto di "space clearing"
- Valutare la connessione fra emozioni e "oggetti" e "spazio"
- Acquisire il concetto di "decluttering"
- Acquisire modalità innovative e migliorative per la gestione dello spazio digitale e lavorativo

Con questo corso ti aiutiamo a prendere consapevolezza degli oggetti che riempiono la tua casa e di tutto ciò che affolla la tua mente. Ti forniamo alcuni strumenti per liberarti del superfluo e circondarti delle cose che ti rappresentano e ti fanno stare bene. Liberare lo spazio fisico e mentale sarà il primo passo per alleggerire ogni ambito della tua vita e imparare ad accogliere le nuove opportunità che la vita ti offre!

**A chi è rivolto:** A tutti coloro che si sentono oppressi da impegni e scadenze, lavorative e personali e desiderano acquisire strategie operative per organizzare al meglio le proprie giornate.

**Il docente:** Dott.ssa Alessandra Ziliotto. Associato APOI - Associazione Professional Organizers Italiani. Per saperne di più: [www.organizatessen.it](http://www.organizatessen.it)

**Luogo di svolgimento:** Residence All'Adige, Via Magellano, 28 - Verona

**Numero di partecipanti:** min. 15 /max 25 persone. Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo. In caso di impossibilità di svolgimento verrà restituita la quota versata.

**Quota di partecipazione:** Euro 60.

Le quote comprendono: materiale didattico, coffee break.

### RICHIESTA DI INFORMAZIONI & ISCRIZIONI

Tel. 030 6898302 – Fax 030 691352

e-mail: [info@studioamverona.it](mailto:info@studioamverona.it)

[www.studioamverona.it](http://www.studioamverona.it)