

**Antonio Morandi**

# **Masterclass IV: Esplorando le submodalità**

## **Descrizione**

Nella masterclass verranno trattate le Submodalità VAK che sono le basi dell'esperienza soggettiva. Nello specifico, durante il percorso si cercherà di rispondere non solo alla domanda "Cosa sto pensando?", ma anche e soprattutto a "Come sto pensando?".

## **Obiettivi Formativi**

Obiettivi della masterclass saranno quelli di ottenere maggiore flessibilità mentale, controllare i propri pensieri, cambiare rapidamente i limiti percepiti, superare le cattive abitudini, aumentare l'autostima, sviluppare risorse interiori, riuscire a superare paure, fobie e stati bloccati rapidamente.

## **Metodologia**

La lezione si compone di una parte teorica e una parte pratica. Durante quest'ultima si svolgeranno degli esercizi individuali, di coppia e di gruppo.