

SCHEDA TECNICA

PSYCH-K®

Sessioni Individuali 1:1 e Percorso di Evoluzione Personale

Le chiavi del tuo potere personale.

PSYCH-K® è un metodo basato su processi prevalentemente non verbali, test muscolare e specifiche posture, utilizzato per lavorare sulle **credenze subconscie** associate a una situazione, a uno stato di stress o a un obiettivo che desideri raggiungere.

Attraverso sessioni individuali guidate da un Facilitatore, il percorso invita a riconoscere ciò che può limitare il cambiamento, definire una condizione desiderata e tradurre progressivamente quanto emerge in **scelte e azioni concrete nella vita quotidiana**.

Puoi scegliere una **singola Sessione Individuale PSYCH-K®** oppure, dopo i primi incontri, valutare insieme al Facilitatore l'avvio del **Percorso di Evoluzione Personale (PEP)**: un viaggio strutturato in **11 sessioni individuali**.

In cosa consiste PSYCH-K®

Il lavoro parte da una situazione concreta: qualcosa che desideri cambiare, comprendere o affrontare in modo diverso.

Durante la sessione, attraverso domande mirate e il **test muscolare**, vengono utilizzati i processi propri di PSYCH-K®, definiti **bilanciamenti**, con l'obiettivo di lavorare sulle credenze associate alla situazione individuata e orientarle verso la condizione desiderata.

Al termine dell'incontro vengono definite insieme al Facilitatore una o più **azioni concrete**, attraverso cui integrare quanto emerso nella propria quotidianità.

A chi è rivolto

Le Sessioni Individuali PSYCH-K® e il Percorso di Evoluzione Personale sono rivolti a chi desidera dedicare uno spazio strutturato alla propria **evoluzione personale**, lavorando su obiettivi, convinzioni e situazioni che generano stress o difficoltà.

Il metodo può essere utilizzato da:

- **individui**, interessati a sviluppare maggiore consapevolezza, equilibrio e fiducia nelle proprie risorse;
- **professionisti**, che desiderano lavorare su obiettivi, relazioni e cambiamenti legati anche alla propria attività;
- **imprenditori e manager**, interessati a osservare convinzioni, stress e modalità decisionali;
- **team e organizzazioni**, nell'ambito di percorsi orientati alle relazioni, alla responsabilità e al benessere delle persone.

Il documento originale individua questi quattro principali destinatari.

Come si svolge una Sessione Individuale

1. SCOPERTA

Insieme al Facilitatore viene individuata la **situazione attuale** sulla quale desideri lavorare e viene definita con maggiore chiarezza la condizione che desideri raggiungere.

2. VERIFICA

Attraverso il **test muscolare** vengono esplorate le risposte utilizzate dal metodo per orientare il lavoro della sessione.

3. BILANCIAMENTO

Il Facilitatore individua il processo PSYCH-K® previsto per la situazione specifica. I bilanciamenti utilizzano prevalentemente **posture e processi non verbali**.

4. AZIONE

Al termine della sessione vengono definite una o più **azioni concrete** da sperimentare nella vita quotidiana, osservandone progressivamente gli effetti rispetto all'obiettivo individuato.

Riservatezza

Una caratteristica delle sessioni PSYCH-K® è la natura prevalentemente **non verbale** dei processi.

Non è quindi necessario raccontare nei dettagli ciò che si desidera affrontare: al Facilitatore possono essere sufficienti poche informazioni per accompagnare lo svolgimento della sessione.

Qualora la persona desideri invece condividere aspetti più personali della propria esperienza, le informazioni ricevute vengono trattate con riservatezza.

Durata e frequenza

Ogni Sessione Individuale ha una durata variabile, generalmente compresa tra **50 e 80 minuti**, in funzione delle esigenze della persona e del lavoro svolto.

Dopo una sessione viene lasciato spazio all'osservazione di quanto accade nella quotidianità e alle azioni concordate con il Facilitatore.

Per uno stesso obiettivo, il documento indica generalmente un intervallo di circa **2–3 settimane** prima di una nuova sessione; è possibile invece lavorare prima su un obiettivo differente.

Percorso di Evoluzione Personale – PEP

11 sessioni individuali per dare continuità al cambiamento

Il **Percorso di Evoluzione Personale (PEP)** è un viaggio strutturato in **11 Sessioni Individuali PSYCH-K®**, sviluppato insieme al proprio Facilitatore.

Le 11 sessioni non sono concepite come incontri isolati, ma come **tappe di un unico percorso**.

La struttura offre una direzione di riferimento, ma viene adattata alla persona, alla situazione che sta vivendo, alle sue priorità e agli obiettivi che emergono progressivamente.

Come si sviluppa il PEP

SESSIONI 1–2 — Partire da dove sei e comprendere dove vuoi andare

La prima fase parte dalla **situazione presente**.

Insieme al Facilitatore vengono messe a fuoco le priorità immediate e gli obiettivi che desideri raggiungere, distinguendo progressivamente ciò che senti realmente importante da aspettative e condizionamenti esterni.

L'obiettivo è costruire una direzione chiara per il percorso.

SESSIONI 3–8 — Costruire le fondamenta

La parte centrale utilizza differenti bilanciamenti PSYCH-K® e approfondisce progressivamente aspetti legati alle **credenze, alle risorse personali e alla comunicazione**.

Il lavoro non segue uno schema completamente rigido: il Facilitatore adatta la successione dei processi a ciò che emerge durante il percorso e alle effettive priorità della persona.

SESSIONI 9–11 — Integrare e manifestare

La fase conclusiva è dedicata all'integrazione.

Si lavora sulla possibilità di costruire una condizione di vita più coerente con ciò che desideri essere e realizzare, traducendo progressivamente il lavoro svolto in **scelte e azioni concrete**.

L'obiettivo è favorire una crescente autonomia nel riconoscere le proprie risorse e orientare le proprie decisioni.

Il diario e le azioni concrete

Durante il PEP viene richiesto di utilizzare un **diario personale** per annotare eventi significativi, cambiamenti, osservazioni e progressi.

Il diario e le azioni definite durante le sessioni diventano strumenti per osservare nel tempo il percorso, riconoscere ciò che sta cambiando e calibrare i passaggi successivi.

Il ruolo del Facilitatore

Il PEP è un percorso di **accompagnamento**.

Il Facilitatore non decide al posto della persona, ma la accompagna nell'individuazione di ciò che desidera trasformare, nell'utilizzo dei processi PSYCH-K® e nella definizione delle azioni successive.

La direzione rimane nelle mani della persona: uno degli obiettivi dichiarati del PEP è sviluppare progressivamente maggiore **autonomia nel riconoscere le proprie risorse, scegliere una direzione e tradurla in azioni**.

Quando iniziare il PEP

Non è necessario decidere immediatamente di intraprendere tutte le 11 sessioni.

Dopo la prima e, indicativamente, entro le prime **2–3 Sessioni Individuali PSYCH-K®**, è possibile valutare insieme al Facilitatore se il **Percorso di Evoluzione Personale** rappresenta la modalità più adatta per proseguire il lavoro in maniera strutturata e continuativa.

Dove

Le sessioni possono svolgersi **in presenza oppure online**.

In presenza:

Parafarmacia Santa Caterina – Via U. Bassi 9, Follonica (GR)

In presenza:

Libreria Bistrot AltriMondi – Via Albereta 50, Follonica (GR)

Online:

In videochiamata tramite Zoom o piattaforma analoga.

Dettagli pratici

Sessioni in presenza

- verifica preventivamente luogo e orario;
- conferma la presenza il giorno precedente;
- indossa preferibilmente abiti confortevoli;
- mantieni la puntualità.

Sessioni online

- verifica orario e link di collegamento;

- conferma la sessione il giorno precedente;
- scegli un ambiente tranquillo e confortevole;
- assicurati di avere una connessione stabile;
- evita possibili interruzioni;
- mantieni la puntualità.

Facilitatore

Giovanni Maccioni è economista, imprenditore, Project Manager, autore e ricercatore in scienze umane e modelli alternativi di sviluppo.

È **Facilitatore PSYCH-K®**, ideatore della community GrRES, della visione e del Percorso di Antropomagia.

Condizioni economiche

Sessione Individuale PSYCH-K® con Giovanni Maccioni

€ 130

Percorso di Evoluzione Personale – PEP

11 Sessioni Individuali PSYCH-K® con Giovanni Maccioni

Contributo complessivo: € 1.300

Le sessioni sono disponibili **on demand**, sulla base delle disponibilità reciproche da concordare con il Facilitatore.

Scrivi ora su WhatsApp alla nostra Segreteria al +39 327 167 9390 per ricevere informazioni, verificare le disponibilità e individuare la modalità più adatta per iniziare.

Nota importante

PSYCH-K® è un processo non terapeutico finalizzato al lavoro sulle credenze attraverso l'utilizzo del test muscolare.

Non costituisce un trattamento medico o psicologico, non fornisce diagnosi o cure e non sostituisce terapie, trattamenti sanitari o consulenze professionali.

Non implica l'instaurazione di un rapporto medico-paziente.

Da una situazione presente a una nuova possibilità

Una singola sessione può partire da **una domanda, una difficoltà o un obiettivo specifico.**

Il Percorso di Evoluzione Personale permette invece di dare continuità al lavoro attraverso **11 tappe collegate tra loro**, accompagnandoti progressivamente dalla comprensione della situazione presente alla definizione di nuove possibilità e azioni.

Il punto di partenza è ciò che vuoi trasformare. La direzione è ciò che vuoi costruire.