

## Perfeziona le tue tecniche di studio e le tue doti personali (percorso di formazione intensivo, livello 1)

<b>Svolgimento</b>	Date: <b>martedì 25.05 + giovedì 27.05.2010</b> Orario: <b>ore 18.00 - 21.00</b> Luogo: <b>USI, sala 351</b>
<b>Obiettivi</b>	Alla fine del corso ogni partecipante sarà in grado di: - applicare alcune tecniche capaci di aumentare la propria consapevolezza, concentrazione ed autodisciplina - aumentare la propria capacità di apprendimento e garantire una crescita personale continua
<b>Programma</b>	<u>1° giorno</u> 18.00 – 18.15 Introduzione 18.15 – 19.30 Gruppo 1 : percezione e consapevolezza (Li Pira) Gruppo 2 : apprendimento e sviluppo competenze (Olgiate) 19.30 – 19.40 Pausa 19.40 – 20.55 Gruppo 1 : apprendimento e sviluppo competenze (Olgiate) Gruppo 2 : percezione e consapevolezza (Li Pira) 20.55 – 21.00 Chiusura  <u>2° giorno</u> 18.00 – 18.05 Apertura 18.05 – 19.20 Gruppo 1 : concentrazione e autodisciplina (Li Pira) Gruppo 2 : tecniche di studio e di memorizzazione (Olgiate) 19.20 – 19.30 Pausa 19.30 – 20.45 Gruppo 1 : tecniche di studio e di memorizzazione (Olgiate) Gruppo 2 : concentrazione e autodisciplina (Li Pira) 20.45 – 21.00 Conclusione
<b>Docenti/animatori</b>	Isidoro Li Pira (maestro di arti marziali cinesi e discipline psicocorporee) Raffaele Olgiate (HR business partner e formatore aziendale)
<b>Partecipanti</b>	- Studenti universitari USI/SUPSI - professori e personale amministrativo USI/SUPSI
<b>Numero partecipanti</b>	massimo 24 partecipanti (suddivisi in 2 gruppi di 12 partecipanti)
<b>Materiale richiesto</b>	- materiale per scrivere - scarpette da palestra e tuta sportiva
<b>Quote d'iscrizione</b>	- Studenti, Professori e personale USI/SUPSI: CHF 150.- (incluso dispense) - Esterni: CHF 200.- (incluso dispense)
<b>Modalità d'iscrizione</b>	Invio del formulario con i propri dati e saldo della quota di iscrizione (senza alcuna modalità di recesso). La mancata presenza al corso non dà diritto ad alcun rimborso.
<b>Termine iscrizione</b>	15.05.2010

## Perfeziona le tue tecniche di studio e le tue doti personali (percorso di formazione intensivo, livello 1)

### FORMULARIO D'ISCRIZIONE

#### Dati personali

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

#### Nota bene:

l'invio della presente adesione prevede il saldo della quota d'iscrizione e l'accettazione delle condizioni descritte nella locandina di presentazione del corso.

Luogo e data

Firma

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Profilo dei docenti/animatori

### Isidoro Li Pira

Ha iniziato la pratica delle discipline orientali all'età di 16 anni. Dal 1979 e per un periodo di 4 anni, studia ad Hong Kong sotto la guida Gran Maestro Tsang Chiu Yiu (dottore e grande esperto di arti marziali), dal quale apprende il Taijiquan tradizionale, il metodo di Qigong buddista denominato Yi Jin Jing, oltre ad elementi della medicina tradizionale cinese.

A seguito di questo apprendistato viene insignito del grado di insegnante dalla Hong Kong Chinese Martial Arts Association (Organizzazione Internazionale per lo sviluppo e la pratica degli stili tradizionali cinesi).

Negli anni successivi, per ampliare la sua specializzazione nella cultura e nella pratica, continua la formazione con i più grandi esperti della 4a generazione delle discipline marziali cinesi e della medicina tradizionale.

Nello stesso tempo lavora con altri maestri d'eccezione, depositari di grandi tesori tecnici e culturali, come il Gran Maestro Yuan Hi Zai depositario dello stile Hung Chuan ed il Gran Maestro Ha Fei Jun della scuola tradizionale di Taiji Quan stile Wu.

La sua maturazione gli consente di addentrarsi nelle discipline così dette "moderne" delle arti marziali sotto la guida del Gran Maestro Wu Chan Lin esperto di stili interni e dopo un percorso durato 6 anni gli viene conferita la qualifica di maestro di stili interni e moderni dalla China Wu Shu Association.

Dal 1985 è ufficialmente membro onorario Occidentale della Chan Heon Foundation; organizzazione che si occupa della salvaguardia e della diffusione integrale della cultura tradizionale delle arti marziali)

Nel 1993 fonda in Svizzera la Fèdération Suisse de Taijiquan, mentre nell'anno successivo partecipa alla costituzione della Associazione Svizzera di Sport da Combattimento. Nel 1996 viene accreditato dalla Shandong Wu Shu Research & Development, quale rappresentante ufficiale in Svizzera per la divulgazioni dei programmi sportivi e culturali dell'organizzazione cinese. Attualmente riveste la carica di maestro e tramandatario degli insegnamenti di quattro Maestri depositari di rispettive scuole tradizionali. È presidente onorario nonché tecnico della I.A.C.M.A., per mezzo della quale opera su scala Internazionale in collaborazione con altre organizzazioni. È uno dei pochi personaggi occidentali insigniti del grado di maestro. In qualità di depositario, organizza, promuove ed insegna direttamente le arti marziali e le discipline affini con la stessa purezza con cui gli sono state tramandate. A tutt'oggi è uno dei pochi occidentali in Europa in grado di vantare tali referenze nelle discipline marziale.

### Raffaele Olgiati

nato a Paradiso (TI) il 28 gennaio 1960. Dopo aver ottenuto la maturità federale al liceo di Lugano, si trasferisce a Zurigo per frequentare il Politecnico. Durante gli studi ha lavorato come docente in una scuola professionale per 2 anni. Ottenuto il diploma di ingegnere elettronico, ha iniziato la sua attività professionale presso un'importante industria internazionale. All'età di 28 anni, spinto dalla volontà di occuparsi di formazione e sviluppo del personale, ritorna in Ticino accettando un percorso di formazione per laureati nel campo dei servizi di una grande banca svizzera. Terminato il periodo d'introduzione diventa assistente di direzione in qualità di responsabile della formazione e si occupa soprattutto dell'assunzione, dell'integrazione e dello sviluppo di neo-laureati in economia (settore commerciale).

Cambiando banca inizia la sua attività all'interno dell'ufficio del personale occupandosi di reclutamento, valutazione e formazione del personale. In questi anni, come attività accessoria, è stato docente per 7 anni, ai corsi per adulti insegnando tecniche d'apprendimento, metodi di lavoro e gestione del cambiamento.

All'età di 40 anni diventa direttore del personale di un'importante ditta internazionale attiva nell'esportazione di macchine di precisione. Grazie a questa esperienza in contatto con il top management può approfondire e perfezionare le sue capacità manageriali ed imprenditoriali diventando un competente HR business partner per la direzione. In questi ultimi anni ha anche collaborato attivamente con la SUPSI in qualità di docente per il percorso bachelor in economia aziendale (modulo: organizzazione e risorse umane) nonché per la formazione continua come docente del corso "Time management" (riproposto da ben 7 anni).

Presidente dell'associazione HR Ticino nel 2007 e membro attivo dell'associazione ASIO (organizzazione e management), continua in questi anni ha continuato a proporre corsi e microseminari per ditte, scuole ed associazioni varie, come pure a svolgere attività di "mentor" per lo sviluppo delle competenze metodo-logiche e relazionali.