

***A beleza e a complexidade de quem somos...***

***é a de um planeta inteiro.***

***Para nos reconectarmos com a natureza externa, podemos aprender  
a reconectar-nos com nossa Natureza interior, com o Planeta eu.***

***Fazer amizade com quem realmente somos é um treinamento para poder  
conhecer os outros em um nível de maior presença e autenticidade.***

***E para ativar nossa unicidade  
em deixar nossa marca na Terra.***



**“Planeta eu” é um caminho de crescimento pessoal, com o apoio de um tutor, para enfrentarmos juntos três questões existenciais:**

***“Quem sou eu?  
Quem está aqui comigo na Terra?  
O que podemos fazer 'juntos' para ajudar a vida?»***



“Planeta eu” - “Ecocentering” era o seu primeiro nome - é um curso de formação de sensibilização já consagrado no meio empresarial, na relação de ajuda e na preparação profissional de conselheiros, coaches e ecotuners.

O acompanha para se conhecer melhor, fazer amizade consigo mesmo e estimular a reconexão com a sua "natureza interior", como premissa para facilitar o processo de identificação e autorrealização também nos outros.

É uma exploração das tuas paisagens interiores com o mesmo olhar aberto e admirado que tendrias para uma terra sem

limites a explorar e uma oportunidade para um diálogo aprofundado contigo mesmo, para conhecer o Planeta eu, os seus habitantes e, acima de tudo, o Senhor / a Senhora do Planeta, líder capaz de te conduzir, na vida, onde podes e queres chegar.

A ecopsicologia te convida a te conhecer, a aumentar teu potencial adormecido e a usar teu poder pessoal a serviço da vida.

O mundo precisa de você, acorde e entre em ação!



## **Estrutura**

O caminho é dividido em 14 etapas que o acompanham na aquisição de informações, na realização de exercícios e na criação de oportunidades de comunicação consigo mesmo. Graças à presença de um tutor, dá-se a possibilidade de partilhar temas importantes que depois serão aprofundados, traduzidos na prática e formados por cada um nos seus tempos e ritmos. Oferece ferramentas para trabalhar sobre si mesmo para melhor aproveitar os recursos necessários para se tornar um bom ecotuner, conselheiro, educador, pai, amigo, amante... um bom terrestre.

- 14 aulas, com texto, ideias e exercícios para serem feitos individualmente.
- Capacidade de partilhar respostas e opiniões com outros participantes do curso no fórum dedicado.
- Tutor pessoal, com quem é possível comunicar por email e partilhar, passo a passo, o “Diário de viagens”.
- eLearning (Moodle) ou por e-mail.

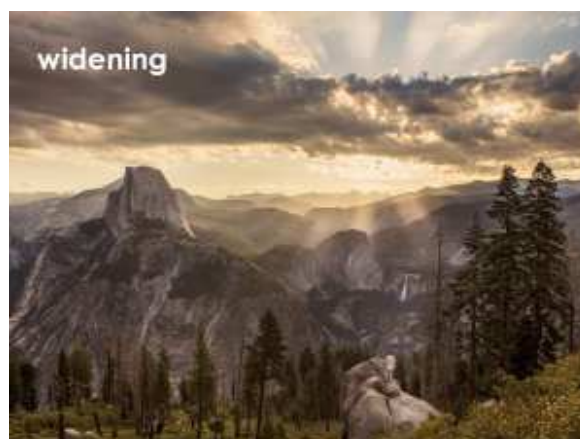
"Planeta eu" inspira-se na Psicossíntese, Ecopsicologia e Psicologia Transpessoal, integrando-as entre si. É um treinamento de consciência, na base do processo de "afundar suas raízes no que você é". Está dividido em três fases:



CENTERING, autoconhecimento:  
"O que eu quero da vida?"



TUNING, o encontro com outras pessoas:  
"O que eu preciso para dar o melhor de mim?"



WIDENING, a expressão concreta do seu potencial:  
"O que a vida quer de mim?"

# Programa

1. **4 elementos, 4 cérebros** - Um mapa para exploração interna
2. **O Planeta eu** - Abrindo os olhos para a própria natureza
3. **A população** - As mil facetas da personalidade
4. **Relações internacionais** - Ativar e conduzir o diálogo interno
5. **O centro de poder** - A vontade como um corpo coordenador
6. **A missão e a visão** - Dando direção e olhando para o futuro
7. **Recursos** - Talentos e potencial
8. **Encontro com outras criaturas** - Inteligência emocional
9. **A linguagem da responsabilidade** - Uso consciente da palavra
10. **O engano dos espelhos** - Os obstáculos ao encontro
11. **Autenticidade em ação** - Reconhecer a própria vocação
12. **Liberdade de atitude** - Extraíndo energia da fonte
13. **A carta de valores** - Olhando para cima
14. **O projeto para o futuro** - Do dizer ao fazer

## História do curso e tutoria

Este curso nasceu em 2007 para permitir a participação num caminho de crescimento pessoal mesmo à distância. Foi projetado e construído por Marcella Danon, após anos de experiência, com o Modelo Centering, no ambiente empresarial.

Hoje também é traduzido para espanhol, português e inglês.

Cada participante é acompanhado no percurso "Planeta eu" por um tutor pessoal com muitos anos de experiência na utilização do modelo.

Os tutores estão disponíveis para uma troca de e-mail para cada aula e, em qualquer caso, o Diário de Viagem deve ser enviado a eles a cada duas ou três aulas (o documento encontra-se na primeira aula). Eles ajudam a manter o fio, por meio da escuta empática, e a tirar o máximo proveito das reflexões e questionamentos contidos no caminho. Para receber o certificado de participação e considerar o curso concluído, é necessário entregar ao seu tutor, ao final da 14ª aula, o diário de viagem, por ter participado do compartilhamento em pelo menos 9 discussões sobre o "Planeta eu" no fórum e preencher o questionário final de satisfação.

Tutor:



Ana Claudia Alleotti

TUTOR ECOCENTERING - PSICOTERAPEUTA - GREEN TRAINER

Com reconhecimento:



INTERNATIONAL  
**ECOPSYCHOLOGY**  
SOCIETY  
SOCIETÀ  
INTERNAZIONALE  
D' ECOPSIKOLOGIA

*Photo credits:*  
*Louis Maniquet (Planeta io) – Jared Rice (centering) – felipepelaquim (tuning) – Joshua Earle (widening)*  
*em Unsplash.com*

**INFO: [ecopsicologia@ecopsicologia.it](mailto:ecopsicologia@ecopsicologia.it)**

Ecocentering /Planeta io • Ecopsiché - IES School ITALIA • [www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it)