Comunicato stampa

**“IL PASSO DELLA SOSTA”:**

**CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE, CREATIVITÀ E UNICITÀ PER IMPRENDITORI E PROFESSIONISTI**

***Giovedì 30 settembre ore 18.00 Live broadcast gratuita su Linkedin***

***con Caterina Schiappa, intervistata da Mario Noioso, esperto di Trasformazione Digitale***

Roma, 29 settembre 2021 – **“Aiutare persone, professionisti ed aziende ad espandere il proprio valore unico”,** quell’X-Factor che contraddistingue ognuno di noi, quel talento che, in azione, permette di fare cose straordinarie. L’obiettivo? **Generare un impatto positivo nel mondo**, contrastando il più possibile il fenomeno del **negativity bias[[1]](#endnote-1),** la tendenza umana ad essere influenzati più dagli stimoli negativi che positivi, soprattutto nell’attuale contesto storico.

Questo il proposito evolutivo di **Caterina Schiappa, Trainer e Genio Positivo, docente universitaria, fondatrice della Digital Bench,** portato avanti attraverso il percorso **“Digital Talent Warming”,** un viaggio di trasformazione per **imprenditori e professionisti creativi** potenziato dal metodo **“Il passo della sosta”,** **tecnica di meditazione creativa multidimensionale** che permette di entrare in uno stato di flusso, il **cosiddetto flow[[2]](#endnote-2),** per vivere **“un’esperienza ottimale”,** liberando la propria **creatività** e il proprio **intuito**. Lo scopo del viaggio è rendere manifesta **la propria unicità**, **concretizzare il progetto del cuore** e **comunicarlo ad alto impatto nel proprio ambiente digitale**.

Si approfondirà il metodo sulla piattaforma Live Broadcast di **Linkedin** **giovedì 30 settembre alle ore 18.00,** nel talk **gratuito “Crescita personale e professionale, creatività e unicità - Il passo della sosta - 4 chiacchiere con Caterina Schiappa”**, che ha già formato oltre 400 consulenti digitali e decine di professionisti ed aziende, intervistata da **Mario Noioso**, ingegnere informatico esperto di **Trasformazione Digitale** e **Intelligenza Artificiale**. Questo il link per partecipare all’evento [**https://bit.ly/3o0ckTs**](https://www.linkedin.com/video/event/urn%3Ali%3AugcPost%3A6846835863255687168/)

“Sostare camminando può sembrare un ossimoro, ma è ciò che realmente facciamo nella nostra vita personale e professionale – ha dichiarato **Caterina** - . Il passo della sosta ha questo significato metaforico:  all’interno del proprio percorso di crescita, ognuno di noi trova l’andatura giusta per sé, sosta quando ne ha bisogno, recupera energie e concentrazione, per rimettere ordine alle idee, riorganizzarsi, rifocillarsi, fare un passo in avanti pur stando fermo, per poi proseguire il suo percorso ed evolvere e ripartire con nuovi stimoli e nuova forza. È una tecnica alla portata di tutti, indicata soprattutto per persone ad alto potenziale creativo che non riescono a concretizzare o completare i propri progetti. È proprio quel piccolo “passo della sosta” al quale decidiamo di rimanere fedeli nel tempo, che fa la differenza. Le neuroscienze ci confermano che bastano 21 giorni consecutivi per iniziare a formare nuove abitudini, creando quindi nuovi pattern neurali”.

**Caterina** ha scoperto il proprio proposito attraversando il **dolore** per la **perdita di suo padre**, esperienza che è riuscita a trasformare grazie alla scintilla creativa che le è giunta sostando su una **panchina** intorno al **Lago di Scanno (AQ)**, da sempre luogo in cui dialoga con la propria anima, proprio nella terra dove è nata e cresciuta. Da lì è nata la **Digital Bench**, la “panchina digitale” **per divulgare unicità e accelerare positività, la social web tv** con **20 canali tematici** e **800 puntate** già in onda.

Su quella panchina metaforica, durante il **lockdown** dello scorso anno, da una routine mattutina nasce anche **“il passo della sosta”,** la nuova **tecnica di meditazione creativa multidimensionale**, così definita proprio da Caterina, perché richiede e facilita l’attivazione di **tutti i sensi**, anche quelli meno riconosciuti dalla tradizionale visione scientifica, come **l’intuito.** Una tecnica che attraversa **7 step,** per una **esperienza di lettura** funzionalenon solo ad **acquisire concetti**, ma anche a dar vita ad **ispirazioni, intuizioni, curiosità,** e risvegliare **il proprio valore unico.**

Dopo un anno è nato anche il libro **“Il passo della sosta”,** pubblicato lo scorso agosto, in cui **Caterina** racconta la sua **storia**, quella della **“Ragazza della Panchina**”, il suo cammino e le sue soste, presenta la **tecnica** e spiega come ha vissuto **i 365 passi** raccolti nel corso di un anno, tratti da libri di vari autori che hanno esplorato temi quali **crescita personale, neuroscienze, creatività, unicità, fisica quantistica**. Entra nel dettaglio della pratica meditativa, ne svela i benefici e l’efficacia sperimentati durante un intero anno.

 **“Il passo della sosta”,** come metodo, è il **primo dei tre pilastri** del percorso formativo “Digital Talent Warming”, attraverso il quale ogni giorno Caterina condivide con i suoi corsisti questa **verità**: “Spesso abbiamo paura di esprimere il nostro talento proprio perché temiamo di essere **giudicati** e aspettiamo il momento giusto per essere perfetti, sottovalutando che è proprio nella nostra **imperfezione** che liberiamo in modo potente la nostra unicità. Accendiamo finalmente un faro sulla **“meraviglia dell’essere imperfetti”.**

Il **secondo pilastro** è una vera e propria “azione ed accelerazione”, per rendere **concreto il progetto che abbiamo nel cuore**, eliminando il superfluo e focalizzandoci in modo potente e determinato verso la sua realizzazione. Il **terzo pilastro**, infine, consiste nel **comunicare ad alto impatto** attraverso un mindset positivo, per una cultura della **divulgazione con segno +**, soprattutto nel **proprio ambiente digitale,** con l’obiettivo di **posizionarsi** come **esperti di settore**, ma anche per rendere il web un posto migliore, contrastando il negativity bias.

Tutto il percorso confluisce poi nella **Digital Bench**, la social web tv, dove ogni Digital Talent Warmer certificato può aprire il suo canale tematico, condurre le sue rubriche, live, talk e salotti digitali su temi quali **scienza della felicità, sviluppo personale, scrittura creativa, contabilità umanistica, happy inclusion.** Tutto sempre all’insegna del **segno +!**

***Chi è Caterina Schiappa***

*Aiuta imprenditori e professionisti creativi a concretizzare progetti, renderli unici e comunicarli ad alto impatto sul web | 400 consulenti digitali formati| Docente UER (Università Europea di Roma) | 800 Live condotte | Founder Digital Bench, la Social Web Tv con 20 canali attivi, che ha lo scopo di elevare le coscienze individuali per trasformare ed evolvere contenuti, al fine di contrastare il più possibile il fenomeno del “negativity bias”, con il proposito di divulgare unicità e accelerare positività |Genio Positivo | Camminatrice.*

*Da annoverare tra i suoi percorsi formativi: la Digital Talent Warming, il suo fiore all’occhiello, percorso con il quale professionisti e imprenditori creativi rendono manifesta la propria unicità, concretizzando il progetto che hanno nel cuore e comunicando ad alto impatto positivo nel proprio ambiente digitale; Il Cammino delle Panchine, percorso a tappe attraverso 7 panchine, 7 colori e 7 temi su cui So-Stare, intorno al lago di Scanno (AQ), il “borgo del respiro”, e a Matera; “Smart Walking” è la versione digitale del percorso “Il Cammino delle Panchine”; A lezione sulla panchina digitale, un’Academy di Alta Formazione focalizzata su 10 tematiche. Nel complesso una scelta didattica consapevole per includere apprendimenti digital+human che la pandemia ha accelerato nelle realtà organizzative e che richiede nuove prospettive formative.*

*Per maggiori informazioni* [*http://caterinaschiappa.it/*](http://caterinaschiappa.it/)

***Ufficio Stampa***

***Vanessa Postacchini 347. 6833183***

*vanesspst@gmail.com*

1. *“Il pregiudizio della negatività, noto anche come effetto di negatività, è l'idea secondo cui, anche se di uguale intensità, le cose di natura più negativa abbiano un effetto maggiore sullo stato psicologico e sui processi rispetto alle cose neutre o positive" fonte Müller-Pinzler, L. et. Al. (2019) Negativity-bias in forming beliefs about own abilities. Nature: Scientific Reports; 9: 14416.*  [↑](#endnote-ref-1)
2. *Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, NY: Harper and Row.* [↑](#endnote-ref-2)