Comunicato stampa

**COME COLTIVARE LA PROPRIA UNICITÀ:**

**CATERINA SCHIAPPA, “LA RAGAZZA DELLA PANCHINA”,**

**PRESENTA IL SUO PRIMO LIBRO “IL PASSO DELLA SOSTA”**

***Appuntamento sabato 7 agosto a Scanno (AQ),***

***alla presenza del sindaco Giovanni Mastrogiovanni***

*La stampa è invitata sabato 7 agosto alle ore 18.00 presso Piazzetta San Giovanni a Scanno (AQ).*

Roma, 21 luglio 2021 - **“Bisognerebbe sostare più spesso sulle panchine”,** luoghi in cui si possono compiere **passi evolutivi pur restando fermi**, come durante la quarantena, riscoprendo il valore della **sosta** in maniera **attiva e consapevole**, per stabilire la propria andatura, fare un passo avanti nel proprio cammino e trovare così il proprio **valore unico**, ossia i propri **talenti.** Così riflette la **“Ragazza della Panchina”,** la **visionaria Caterina Schiappa**, fondatrice della piattaforma **Digital Bench,** Trainer e **Genio Positivo** che supporta “persone, professionisti ed aziende ad espandere il proprio valore unico” e che, sabato **7 Agosto a Scanno, presso Piazzetta San Giovanni alle ore 18.00,** presenterà in anteprima il suo primo libro **“Il passo della sosta”,** raccolta di **365 passi** per **coltivare la propria unicità,** scoprendo il proprio **scopo evolutivo e concretizzando le idee in 3 minuti al giorno,** attraverso una nuova tecnica di **meditazione creativa multidimensionale.**

L’incontro verrà condottoda **Eleonora de Nardis**, giornalista e ideatrice di **Ju Buk** **Rassegna Letteraria di Scanno** e **Maria Fiorella Rotolo, Coach e Counselor, ideatrice di Scanno Borgo in Festival.** Sarà inoltre presente **Giovanni Mastrogiovanni**, il Sindaco di **Scanno,** uno dei borghi più belli d’Italia situato presso il lago a forma di cuore nel **Parco nazionale d’Abruzzo.**

Il **personaggio della “Ragazza della panchina”** prende appunto vita da una **panchina intorno al lago di Scanno**, che è sempre stata per **Caterina** luogo **di riflessione e creazione**, e che nel **febbraio 2019**, nei giorni bui a cavallo della scomparsa **del suo amato padre**, diventa il **luogo di illuminazione** in cui attraversare il **dolore**, **trasformarlo e raccontarlo** al mondo, in un dialogo profondo con la propria **anima.**

È lì che, immaginando di visualizzare il progetto che ha in mente da un po’ e scattare metaforicamente una **foto** con il telefonino, arriva come un lampo **Digital Bench**, la **panchina digitale** allo scopo di **divulgare unicità** e **accelerare positività**. Una vera social web tv composta da **canali tematici** che diffondono **live talk e salotti digitali,** alla presenza dei Bench Mate, i **compagni di panchina**, per generare un **impatto positivo**, contrastando il fenomeno del **“negativity bias”,** la tendenza umana ad essere attratti più dagli **stimoli negativi che positivi**, considerando la **Felicità** come una meta competenza da allenare.

Ed è ancora dalla **sosta su quella panchina**, durante la **quarantena** dello scorso anno, che Caterina si chiede **come poter essere utile all’umanità.** Nasce così il **“passo della sosta”,** un **appuntamento quotidiano mattutino** riconducibile all’hashtag **#iosostare**, a partire dal **15 aprile 2020**, per rendere **vivo e interiormente produttivo** quel tempo di sosta forzata e pesante. Ogni giorno viene scelto un passo per proporre **riflessioni** e riaccendere **la scintilla della lettura e della scrittura,** atti fondamentali per **la nostra evoluzione** e,soprattutto, per permettere agli altri di **apprendere, ascoltare, ascoltarsi** e cogliere un momento di **leggerezza.**

Questa iniziativa si è poi trasformata in un **progetto editoriale** che vedrà la luce il **7 Agosto 2021**. Nel primo volume **l**a “**Ragazza della panchina”** racconta la sua **storia** e raccoglie **i 365 passi** sui cui ha riflettutonell’arco di un anno,tratti da libri di vari autori su temi quali **crescita personale, neuroscienze, creatività, fisica quantistica.** Un progetto che implica una lettura intesa non come acquisizione di concetti, ma piuttosto come uno **sguardo profondo** che parte da sé stessi quando si è **connessi al momento presente**.

**“Il passo della sosta”** diviene quindi una **nuova tecnica di** **meditazione creativa multidimensionale**, così chiamata dalla “Ragazza della panchina” perché richiede e facilita l’attivazione di **tutti i sensi**, compresi quelli meno considerati dalla tradizionale visione scientifica, attraverso sette passaggi chiave, quali ad esempio il **silenzio, l’intuito, la lettura e la scrittura**. È una **routine potenziante,** che se ripetuta per almeno **21 giorni** diventa automatismo, secondo quanto riconosciuto dalla scienza sulla creazione di **un’abitudine** che va a scolpire la nostra rete neurale.

“Quando ho preso consapevolezza di perdere mio padre, non **avrei mai immaginato di essere in grado di trasformare quel dolore** – ha dichiarato con commozione **Caterina Schiappa** – Da quei giorni di buio sulla panchina madre di Scanno, è infatti nata la Digital Bench, il luogo ideale dove le persone si sentono ispirate e danno il meglio di sé, attraverso il valore del capitale umano e del genio collettivo, e proprio da quella panchina ha preso vita il passo della sosta. Sostare camminando può sembrare un ossimoro, invece è ciò che realmente facciamo nella nostra vita: ci incamminiamo verso una meta, stabilendo il nostro passo e regolando la nostra andatura secondo i bisogni individuali, per poi sostare quando ne sentiamo la necessità, per godere appieno dell’esperienza e per fare un passo avanti. Sono felice e orgogliosa di presentare questo progetto editoriale nel borgo in cui tutto ha avuto inizio”.

Una parte del ricavato della vendita del libro andrà **all’Associazione Alzheimer Roma OdV**, in memoria dell’amato padre di Caterina, scomparso a causa di Alzheimer e Parkinson.

***Digital Bench***

*È la* ***“panchina digitale”*** *che ha lo scopo di elevare le coscienze individuali per trasformare ed evolvere contenuti, al fine di abbattere il più possibile il fenomeno del* ***“negativity bias”,*** *con il proposito di* ***divulgare unicità e accelerare positività.*** *È il luogo virtuale in cui* ***Caterina Schiappa, Trainer e Digital Talent Warming****, a inizio 2019, comincia a realizzare pillole video molto easy e smart, incontrando esperti di settore. Il nome nasce subito dopo, come una scintilla****,*** *prendendo spunto dalla panchina sul Lago di Scanno che per Caterina Schiappa ha sempre rappresentato non solo il punto di partenza e di arrivo per il suo allenamento sportivo, ma soprattutto**il punto di ritorno verso sé stessa, luogo di lunghe riflessioni in cui cogliere le sue migliori intuizioni e in cui, appunto, in quel febbraio 2019 ritorna per un dialogo con sé stessa dopo la scomparsa del padre.*

*La* ***value proposition*** *di* ***Digital Bench*** *si basa sull’attivazione dei nuovi paradigmi di frontiera* ***della Scienza della Felicità****, come meta competenza da allenare per creare* ***ecosistemi e organizzazioni positive, inclusive, sostenibil****i: più chimica positiva, più noi, più saper essere, più pratiche positive. Digital Bench fa fiorire nell’organizzazione* ***nuovi modelli di trasformazione culturale e mindset****, con uno sguardo originale di senso, interviene a tutti i livelli del sistema organizzativo professionale e manageriale, riconosce e capitalizza il passato e supporta un ulteriore passaggio di crescita personale, crea uno spazio di valore aggiunto e apprendimento positivo per maggior efficacia e benessere.*

*Da annoverare tra i suoi percorsi formativi: la* ***Digital Talent Warming****, il suo fiore all’occhiello, percorso che vede la co-creazione insieme al cliente (libero professionista, imprenditore o azienda) di un format innovativo digitale che può essere considerato una vera “Social Web Tv” della propria attività, con i vari canali, già sperimentata sulla stessa Digital Bench;* ***Il Cammino delle Panchine****, percorso a tappe attraverso 7 panchine, rappresentanti 7 colori e 7 parole 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.***

***Ufficio Stampa***

***Vanessa Postacchini 347. 6833183***

*vanesspst@gmail.com*