

# Happy

# Life

# Design

***“E’ il momento di  
passare da un futuro  
prevedibile a un futuro  
preferibile”***

*- Veruscka Gennari, 2BHappy Agency*

Progetto di formazione e crescita  
personale per tutti

# HAPPY LIFE DESIGN (HLD)

## Happy

Da una ricerca di Gallup emerge che circa l'80% dei lavoratori si dice demotivato e non trova realizzazione nel lavoro. Il numero di suicidi aumenta vertiginosamente il lunedì mattina..

Strano? Assurdo?

No, è solo il frutto di una visione della vita e del lavoro di tipo ingegneristico-economico, dove quello che conta è rispettare una serie di criteri imposti alla nascita, e che non ci educa ad ascoltare e riconoscere i nostri bisogni e a rimandare la felicità sempre a un "dopo" che nella realtà non arriva mai, se non per gocce distillate in pochi momenti della vita.

Con l'HLD partiamo invece dal presupposto che la Felicità non sia qualcosa che ci accade per caso in base alle circostanze, ma una competenza che come tale può essere "allenata".

**Nel HLD i principi della scienza della Felicità sono la base del lavoro di design della propria vita.**

## Life

*"Prima fai i compiti.. Prima diplomati.. Prima laureati.. Prima trova un lavoro.. Prima compra casa.. Prima fai carriera e mettili al sicuro.. Prima fatti una famiglia.. Aspetta che i figli crescano e poi...Prima sistema i figli, poi.. Aspetta di andare in pensione, poi.. GAME OVER"*

C'è sempre qualcosa che anteponiamo a quello che ci piace. Sempre. Ce lo hanno insegnato. Ma il risultato di questo *mindset* è che ci si trova ad un certo punto della vita che non si sa più neanche cosa si sta aspettando e perché..

Nel libro "Vorrei averlo fatto" Bronnie Ware elenca i 5 rimpianti principali espressi dalle persone in procinto di morire che ha assistito: il primo in assoluto è "vorrei aver avuto il coraggio di vivere secondo i miei principi e non assecondando quello che gli altri si aspettavano da me".

**Il principio del HLD è di progettare una vita dove la nostra identità, le nostre credenze e le nostre azioni vadano nella stessa direzione.**

## Design

Per provare a vivere una vita felice (anche) nel lavoro, dobbiamo imparare a progettare. Progettare, non pianificare come ci insegnano da sempre...

Ma per avere risultati diversi, dobbiamo mettere in discussione il nostro modo di pensare usuale e iniziare a pensare come..i designers!

Il *Design Thinking*, anche se comunemente associato alla qualità dei prodotti o alla estetica apparente, è in realtà focalizzato nel trovare soluzioni per il benessere delle persone. I Designers guardano il mondo da diversi punti di vista, identificano il problema, generano soluzioni e le provano sul campo.

L'approccio perfetto per progettare la propria vita!

**Il HLD utilizza il *mindset* del designer e gli strumenti del design thinking per disegnare una vita (lavorativa e privata) piena di significato.**

**L'Happy Life Design**

**combina i principi della**

**Scienza della Felicità**

**e il Design Thinking**

**per guidare le persone nella  
progettazione della propria**

**VITA**

# HLD

## Perché

Gli studenti che partecipano ad un percorso di studi e formazione per inserirsi nel mondo del lavoro o le persone che in generale si trovano in un momento di transizione personale e/o professionale, sono chiamati a fare continuamente delle scelte.

*Come ci si attrezza per fare queste scelte?  
Sulla base di cosa si fanno?  
A quale progetto corrispondono le scelte fatte?*

HLD è un'opportunità per tutti di spendere del tempo per sé stessi, per calibrarsi sul momento che si sta vivendo e allo stesso tempo sfruttare al massimo le opportunità che ci vengono messe a disposizione.

*Come posso costruirmi una vita che funziona per me?  
Come posso bilanciare vita e lavoro?  
Come posso fare la differenza?  
Come posso essere felice?*

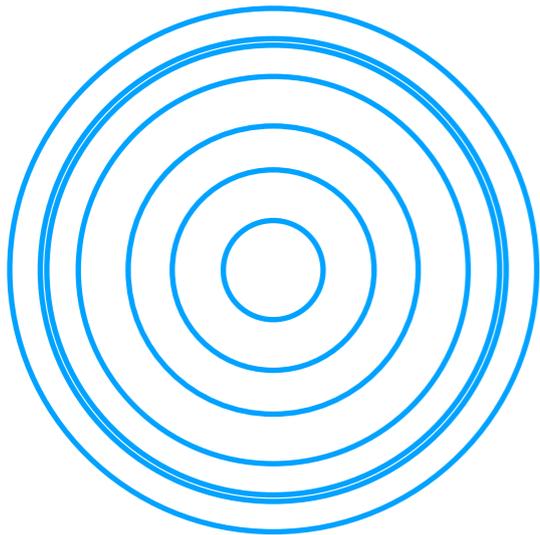
Queste ed altre sono le domande a cui gli studenti HLD dovranno imparare a rispondere, non per diletto o per interesse intellettuale, ma per agire.

HLD risponde alla necessità di azione, si muove nella dimensione del "fare" più che in quella del "pensare".

La fase cruciale del Design infatti è andare sul campo e provare (prototype) l'idea/soluzione che è stata generata lungo tutto il processo.

**A quali  
bisogni  
risponde**

# HLD: OBIETTIVI

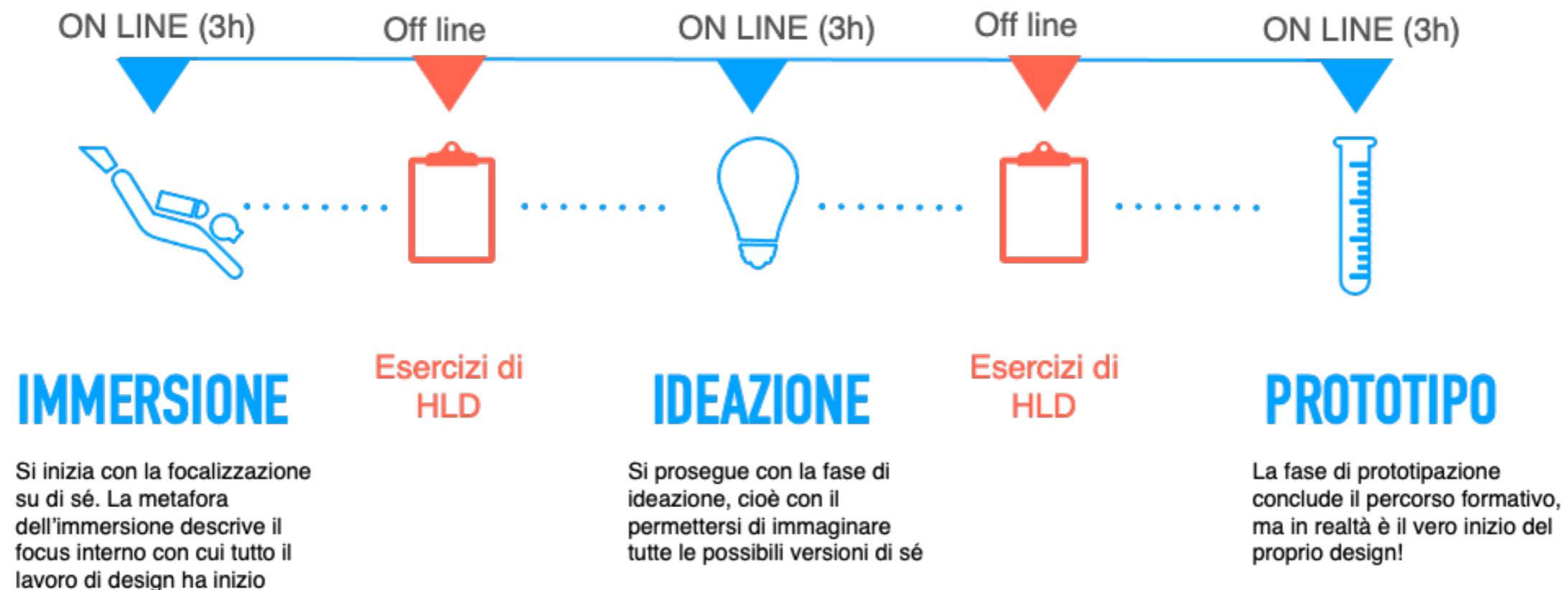


**Happy Life Design ha l'obiettivo di fornire le conoscenze basilari e il mindset necessari per iniziare a definire la propria vita sottoforma di progetto. Ha inoltre l'obiettivo di far sperimentare l'utilizzo di alcuni strumenti di Life design e di crescita personale per attrezzarsi a vivere una vita felice.**

# HLD: STRUTTURA

Il percorso base HLD è strutturato in 3 incontri in aula virtuale di 3 ore ciascuno, per un totale di 9 ore. Tra un incontro e l'altro vengono sviluppati individualmente gli esercizi di Life design e le pratiche di sviluppo personale assegnate durante l'aula.

I 3 incontri ripercorrono un processo inside-out che parte dall'interno (**IMMERSIONE**), prosegue con l'esplicitazione delle versioni di sé e dei propri life design (**IDEAZIONE**) e si conclude con la scelta di sperimentare sul campo una o più di queste versioni (**PROTOTIPO**).



# HLD: CONTENUTI

I contenuti sono disegnati in modo che in ogni incontro ci sia il **giusto mix tra ispirazione per la crescita personale, strumenti pratici, momenti di pratica e pianificazione del lavoro da fare off line.**

	 <b>DAY1 IMMERSIONE</b>	 <b>DAY2 IDEAZIONE</b>	 <b>DAY3 PROTOTIPO</b>
<b>Consapevolezza e insight</b>	Ricomincio da me Le 4 dimensioni dell'essere	La felicità come competenza I 4 pilastri della Scienza della Felicità	I valori Il proprio valore unico
<b>Strumenti di life design</b>	Il mindset del Designer Start where you are Workview & Lifeview	Costruire la Bussola: il good time journal Il Flow «Le» versioni di me	Il prototipo Life Design Conversation Life Design Experience
<b>Pratica di consapevolezza</b>	Mindfulness practice	Mindfulness practice	Mindfulness practice
<b>Workout (off line)</b>	Grati-challenge Self Assessment Workview & Lifeview	Good time journal Odissey Plans	Sperimentare sul campo Follow up (opzionale)

# IL TEAM di FACILITATORI



## Raffaele Santoro

*Psicologo, formatore, facilitatore e consulente organizzativo. E' tra i primi 54 certificati Chief Happiness Officer in Italia, attualmente in fase di certificazione come Genio Positivo.*

 [linkedin.com/in/raffaelesantoro](https://www.linkedin.com/in/raffaelesantoro)



## Alfredo Spalletta

*Professional Trainer e coach certificato ICF. Genio Positivo e Chief Happiness Officer. E' stato manager d'azienda fino a quando ha deciso di assecondare le proprie passioni e dedicarsi al bello, al bene e alla performance.*

 [linkedin.com/in/alfredospalletta](https://www.linkedin.com/in/alfredospalletta)

**Life is not a problem to be  
solved.**

**Life is an adventure to be  
engaged.**