



## ◆ **Ecocentering/Planeta yo**

un camino de crecimiento personal inspirado en la ecopsicologia

 p. 2

## **Ecocentering/Planeta eu**

um caminho de crescimento pessoal inspirado na ecopsicologia

 p. 6

## **Ecocentering/Pianet I**

a path of personal growth inspired by ecopsychology

 p. 10

## **Ecocentering/Pianeta io**

un percorso di crescita personale ispirato all'ecopsicologia

 p. 14



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



---

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

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

*La belleza y complejidad de quienes somos...  
es la de todo un planeta.*

*Para reconectarnos con la naturaleza exterior podemos aprender  
a reconectarnos con nuestra Naturaleza interior, con el Planeta yo.  
Hacernos amigos de quienes realmente somos es un entrenamiento para  
poder conocer los demás en un nivel de mayor presencia y autenticidad.  
Y activar nuestra unicidad  
en dejar nuestra huella en la Tierra.*



**"Planeta yo" es un camino de crecimiento personal, con el apoyo de un tutor, para abordar juntos tres cuestiones existenciales:**

***"¿Quién soy?  
¿Quién está aquí conmigo en la Tierra?  
¿Qué podemos hacer 'juntos' para ayudar a la vida?"***



"Planeta yo" - "Ecocentering" fue su primer nombre - es un curso de sensibilización bien establecido que se utiliza en el entorno empresarial, en la relación de ayuda y en la preparación profesional de consejeros, entrenadores y ecotuners.

Te acompaña a conocerte mejor a ti mismo, a hacerte amigo de ti mismo y a facilitar la reconexión con tu "naturaleza interior", como premisa para facilitar el proceso de identificación y autorrealización también en los demás.

Es una exploración de tus paisajes interiores con la misma mirada abierta y admirada que podrías tener hacia una tierra ilimitada que explorar y una oportunidad para un diálogo profundo contigo mismo, para conocer el Planeta yo mismo, sus habitantes y, sobre todo, el Señor / Señora del Planeta, el líder capaz de llevarte, en la vida, donde puedas y quieras llegar.

La ecopsicología te invita a conocerte a tí mismo, a mejorar tu potencial latente y a usar tu poder personal al servicio de la vida.

¡El mundo te necesita, despierta y actúa!

## **Estructura**

El camino se divide en 14 etapas que te acompañan en la adquisición de información, la realización de ejercicios y la creación de espacios de comunicación contigo mismo.

Gracias a la presencia de un tutor, se da la posibilidad de compartir sobre temas importantes que luego serán profundizados, traducidos a la práctica y entrenados por cada uno en sus propios tiempos y ritmos. Ofrece herramientas para trabajar sobre uno mismo con el fin de aprovechar mejor los recursos necesarios para convertirse en un buen ecotuner, consejero, educador, padre, amigo, amante... un buen terrestre.

- 14 lecciones, con texto, ideas y ejercicios para realizar de forma individual.
- Capacidad para compartir respuestas y opiniones con otros participantes del curso en el foro dedicado.
- Tutor personal, con quien es posible comunicarse vía email y compartir, paso a paso, el "Diario de viaje".
- eLearning (Ning) o por correo electrónico.

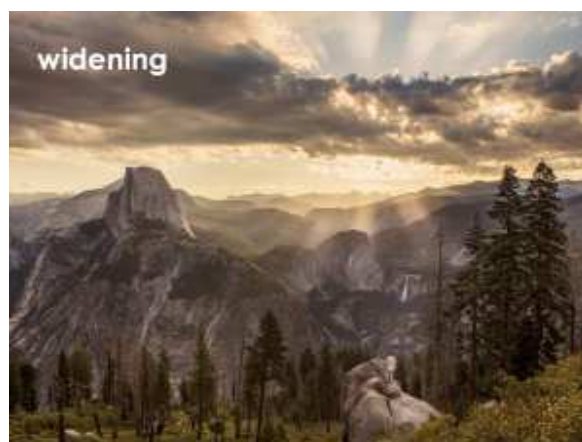
"Planeta yo" se inspira en la Psicósíntesis, la Ecopsicología y la Psicología Transpersonal, integrándolas entre sí. Es un entrenamiento de la conciencia, en la base del proceso de "hunde tus raíces en lo que eres". Se divide en tres fases:



CENTERING, autoconocimiento:  
"¿Qué quiero de la vida?"



TUNING, el encuentro con otros:  
"¿Qué necesito para dar lo mejor de mí?"



WIDENING, expresión concreta del potencial propio:  
"¿Qué quiere la vida de mí?" "¿Qué quiere la vida de mí?"

# Programa

1. **4 elementos, 4 cerebros** - Un mapa para la exploración interior
2. **El Planeta yo** - Abrir los ojos a la propia naturaleza
3. **La población** - Las mil facetas de la personalidad
4. **Relaciones internacionales** - activar y llevar a cabo el diálogo interno
5. **El centro del poder** - La voluntad como facultad coordinadora
6. **La misión y la visión** - Dar dirección y mirar hacia el futuro
7. **Recursos** - Talentos y potencial
8. **Encuentro con criaturas 'otras'** - Inteligencia emocional
9. **El lenguaje de la responsabilidad** - Uso consciente de la palabra
10. **El engaño de los espejos** - Los obstáculos al encuentro
11. **Autenticidad en acción** - Reconocer la propia vocación
12. **Libertad de actitud** - Extraer energía de la fuente
13. **La carta de valores** - Mirando hacia arriba
14. **El proyecto para el futuro** - De decir a hacer

## Historia do curso y tutoria

Este curso nació en 2007 para permitir la participación en un camino de crecimiento personal incluso a distancia. Fue diseñado y construido por la psicóloga Marcella Danon, después de años de experiencia, con el Modelo Centering, en el entorno empresarial. Hoy también está traducido al español, portugués e inglés.

Cada participante es acompañado en el camino "Planeta yo" por un tutor personal con muchos años de experiencia en el uso del modelo.

Los tutores están disponibles para un intercambio de correo electrónico para cada lección y, en cualquier caso, se les debe enviar el Diario de viaje cada dos o tres lecciones (el documento se encuentra en la primera lección). Ayudan a mantener el hilo, a través de la escucha empática, y a sacar el máximo provecho de las reflexiones y preguntas contenidas en el camino. Para recibir el certificado de participación y considerar concluido el curso, es necesario entregar a su tutor, al finalizar la lección 14, el diario de viaje, haber participado en el intercambio en al menos 9 discusiones sobre la "Pianeta yo" en el foro y completar el cuestionario final de satisfacción.

Tutor:



**Jara Repiso** - Psicóloga, Experta en Psicología Positiva, Coaching, Formación de formadores y miembro de la Escuela de Ecopsicología española.

Con reconocimiento:



INTERNATIONAL  
**ECOPSYCHOLOGY**  
SOCIETY  
SOCIETÀ  
INTERNAZIONALE  
DI ECOPSIKOLOGIA

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

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

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

*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.

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

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

“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** - Extraindo 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  
DI 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)

*The beauty and complexity of who we are...  
it is that of an entire planet.*

*Reconnecting to nature outside we can learn  
to reconnect with our Nature inside, with the Planet I.*

*Making friends with who we really are is a training to be able to meet  
the others on a level of greater presence and authenticity.*

*And to activate our uniqueness  
in leaving our mark on Earth.*



**"Planet I" is a path of personal growth, with the support of a tutor, to tackle three existential questions together:**

**«Who am I?  
Who is here with me on Earth?  
What can we do 'together' to help life?»**



“Planet I” - “Ecocentering” was its first name - is a well-established path of awareness training used in the business environment, in the relationship of help and in the professional preparation of counselors, coaches and ecotuners. It accompanies you to get to know yourself better, to make friends with yourself and encourage reconnection with your "nature within", as a premise to facilitate the process of identification and self-realization in others as well.

It is an exploration of your inner landscapes with the same open and admired gaze that you might have towards a boundless land to explore and an opportunity for in-depth dialogue with yourself, to get to know the Planet I, its inhabitants and , above all the Lord / Lady of the Planet, the leader capable of leading you, in life, where you can and want to reach. Ecopsychology invites you to get to know yourself, to enhance your dormant potential and to use your personal power in the service of life. The world needs you, wake up and take action!



## Structure

The path is divided into 14 steps that accompany you in acquiring information, doing exercises and creating opportunities for communication with yourself. Thanks to the presence of a tutor, it gives the possibility of sharing on important issues that will then be deepened, translated into practice and trained by each one in their own times and rhythms. It offers tools to work on oneself in order to better draw on the resources necessary to become a good ecotuner, counselor, educator, parent, friend, lover... a good earthling.

- 14 lessons, with text, insights and exercises to be done individually.
- Ability to share answers and opinions with other Course participants on the dedicated forum.
- Personal tutor, with whom it is possible to communicate via email and share, step by step, the “Travel diary”.
- in eLearning (Ning) or by email.

---

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

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

"Planet I" is inspired by Psychosynthesis, Ecopsychology and Transpersonal Psychology, integrating them with each other. It is a training of awareness, at the base of the process of "sink your roots in what you are". It is divided into three phases:



CENTERING, self-knowledge:  
"What do I want from life?"



TUNING, the meeting with others:  
"What do I need to give the best of me?"



WIDENING, the concrete expression of one's potential:  
"What does life want from me?"

# Program

1. **4 elements, 4 brains** - A map for inner exploration
2. **Planet I** - Opening one's eyes to one's nature
3. **The population** - The thousand facets of the personality
4. **International relations** - Activate and conduct internal dialogue
5. **The center of power** - The will as a coordinating faculty
6. **The mission and the vision** - Giving direction and looking ahead
7. **Resources** - Talents and potential
8. **Encounter with other creatures** - Emotional intelligence
9. **The language of responsibility** - Conscious use of the word
10. **The deception of mirrors** - The obstacles to the encounter
11. **Authenticity in action** - Recognize one's vocation
12. **Freedom of attitude** - Drawing energy from the source
13. **The charter of values** - Looking upwards
14. **The project for the future** - From saying to doing

## Course history and tutorship

This course was born in 2007 to allow participation in a personal growth path even at a distance. It was designed and built by Marcella Danon, after years of experience, with the Centering Model, in the business environment.

Today it is also translated into Spanish, Portuguese and English.

Each participant is accompanied on the "Planet I" path by a personal tutor with many years of experience in the use of the model.

The tutors are available for an e-mail exchange for each lesson and, in any case, the Travel Diary must be sent to them every two or three lessons (the word document is found in the first lesson). They help to keep the thread, through empathic listening, and to derive maximum benefit from the reflections and questions contained in the path. To receive the certificate of participation and consider the course concluded, it is necessary to deliver to your tutor, at the end of the 14th lesson, the travel diary, to have participated in the sharing in at least 9 discussions on the "Pianeta I" forum and to fill in the final questionnaire of satisfaction.

Tutor:



**Cristina Pelizzatti** - Counselor, ecotuner, Life coach e Green coach, Master in psicologia Indovedica e Counseling Transpersonale.

Recognized by:



INTERNATIONAL  
**ECOPSYCHOLOGY**  
SOCIETY  
SOCIETÀ  
INTERNAZIONALE  
DI ECOPSIKOLOGIA

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

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

*La bellezza e la complessità di ciò che siamo...*

*è quella di un intero Pianeta.*

*Per riconnetterci alla Natura fuori possiamo imparare*

*a riconnetterci con la nostra Natura dentro, con il Pianeta io.*

*Fare amicizia con chi siamo davvero è un allenamento per poter incontrare  
gli altri su un piano di maggior presenza e autenticità.*

*E per attivare la nostra unicità*

*nel lasciare il nostro segno sulla Terra.*



**“Pianeta io” è un percorso di crescita personale, con l’affiancamento di un tutor, per affrontare insieme tre interrogativi esistenziali:**

**«Chi sono io?  
Chi c’è qui con me sulla Terra?  
Cosa possiamo fare ‘insieme’ di utile alla vita?»**



“Pianeta io” – “Ecocentering” è stato il suo primo nome – è un ormai rodato percorso di allenamento della consapevolezza utilizzato in ambito aziendale, nella relazione di aiuto e nella preparazione professionale di counselor, coach ed ecotuner. Ti accompagna a conoscerti meglio, a fare amicizia con te stesso/a e favorire la riconnessione con la tua “natura dentro”, come premessa per facilitare anche negli altri il processo di individuazione e autorealizzazione.

E’ un’esplorazione dei tuoi paesaggi interiori con lo stesso sguardo aperto e ammirato che potresti avere nei confronti di

una sconfinata terra da esplorare e un’occasione di dialogo approfondito con te stesso/a, per conoscere il Pianeta io, i suoi abitanti e, soprattutto il Signore/Signora del Pianeta, il leader capace di condurti, nella vita, là dove puoi e vuoi arrivare.

L’Ecopsicologia ti invita a conoscerti, a valorizzare le tue potenzialità sopite e a usare il tuo potere personale al servizio della vita.

Il mondo ha bisogno di te, svegliati e agisci!



## **Struttura**

Il percorso si articola in 14 tappe che accompagnano nell’acquisire informazioni, fare esercizi e creare opportunità di comunicazione con se stessi. Grazie alla presenza di un tutor, dà una possibilità di condivisione su temi importanti che andranno poi approfonditi, tradotti in pratica e allenati da ognuno nei propri tempi e ritmi. Offre strumenti di lavoro su di sé per poter meglio attingere alle risorse necessarie per poter diventare un buon ecotuner, counselor, educatore, genitore, amico, amante... un buon terrestre.

- 14 lezioni, con testo, approfondimenti ed esercizi da fare individualmente.
- Possibilità di condividere risposte e pareri con gli altri partecipanti al Corso sul forum dedicato.
- Tutor personale, con cui è possibile di dialogare via mail e condividere, passo passo, il “Diario di viaggio”.
- eLearning (Academy Ecopsicologia) o via mail.

“Pianeta io” si ispira a Psicointesi, Ecopsicologia e Psicologia Transpersonale, integrandole tra loro. E' un allenamento della consapevolezza, alla base del processo di “affonda le radici in ciò che sei”. E' articolato in tre fasi:



CENTERING, la conoscenza di sé:  
*“Che cosa voglio dalla vita?”*



TUNING, l'incontro con gli altri:  
*“Di cosa ho bisogno per dare il meglio di me?”*



WIDENING, l'espressione concreta del proprio potenziale:  
*“Cosa la vita vuole da me?”*



# Programma

1. **4 elementi, 4 cervelli** – Una mappa per l'esplorazione interiore
2. **Il Pianeta Io** – Aprire gli occhi sulla propria natura
3. **La popolazione** – Le mille sfaccettature della personalità
4. **Relazioni internazionali** – Attivare e condurre il dialogo interno
5. **Il centro di potere** – La volontà come facoltà coordinatrice
6. **La mission e la vision** – Darsi una direzione e guardare avanti
7. **Le risorse** – Talenti e potenzialità
8. **L'incontro con creature altre** – Intelligenza emotiva
9. **Il linguaggio della responsabilità** – Uso consapevole della parola
10. **L'inganno degli specchi** – Gli ostacoli all'incontro
11. **Autenticità in azione** – Riconoscere la propria vocazione
12. **Libertà di atteggiamento** – Attingere energia alla fonte
13. **La carta dei valori** – Guardare verso l'alto
14. **Il progetto per il futuro** – Dal dire al fare

## Storia del Corso e tutorship

Questo corso è nato nel 2007 per consentire la partecipazione a un percorso di crescita personale anche a distanza. E' stato ideato e realizzato da Marcella Danon, dopo anni di esperienza, con il Modello Centering, in ambito aziendale.

Oggi è tradotto anche in spagnolo, portoghese e inglese.

Ogni partecipante è accompagnato nel percorso di "Pianeta io" da una sua tutor personale, con esperienza pluriennale nell'uso del modello.

Le tutor sono a disposizione per uno scambio via mail ogni lezione e, comunque, ogni due o tre lezioni va inviato loro il Diario di Viaggio (il documento si trova nella prima lezione).

Aiutano a tenere il filo, attraverso l'ascolto empatico, e a trarre il massimo beneficio dalle riflessioni e domande contenute nel percorso. Per ricevere l'attestato di partecipazione e considerare il Corso concluso è necessario consegnare alla propria tutor, alla fine della 14° lezione, il Diario di viaggio, avere partecipato alle condivisioni in almeno 9 discussioni sul forum "Pianeta io" e compilare il questionario finale di gradimento.



Silvia Mongili

PEDAGOGISTA, FORMATRICE - COORDINAMENTO ECOPSICHÉ SARDEGNA



Pamela D'Alisa

TUTOR ECOCENTERING - ECOPSICOLOGA DEL BENESSERE



Elena Felicità Colombo

TUTOR ECOCENTERING - ADVANCED COUNSELOR - GREEN TRAINER



Ana Claudia Aleotti

TUTOR ECOCENTERING - PSICOTERAPEUTA - GREEN TRAINER

Con riconoscimento:



INTERNATIONAL  
**ECOPSYCHOLOGY**  
SOCIETY

SOCIETÀ  
INTERNAZIONALE  
DI ECOPSICOLOGIA

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

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

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