COSMOS
CONNETTI CON IL TUO BUSINESS

PENSI CHE TUTTO QUESTO TI BASTI?

@annamaria.carbonaro

Se tutto quello che hai fatto finora fosse davvero sufficiente...

non saresti qui.

Cosmos 2025

Annamaria Carbonaro

Dott.ssa in Comunicazione aziendale
Formatrice e consulente



Lavoro nel campo dello sviluppo personale e della consulenza manageriale. Aiuto le persone a scoprire il potenziale nascosto che hanno sempre ignorato.

Scopri il tuo vero potenziale nel business e nel lavoro

Cosmos 2025

Punti chiave del talk

- Le ombre: il talento che non vedi.
- Quello di cui ti vergogni è il tuo talento più grande.
- Esercizio pratico: scopri la tua ombra.

E se tutto quello che credi di dover migliorare fosse proprio ciò che ti rende unico?

E se tutto quello che credi di dover migliorare fosse proprio ciò che ti rende unico?

Le ombre non sono difetti.
Sono la parte di te che hai imparato a reprimere.
Ma è proprio lì che si nasconde il tuo più grande talento.

Cosmos 2025

Le Ombre Dorate
Il Talento che Non Vedi

Cosmos 2025

Carl Gustav Jung e il Concetto di Ombra

Carl Gustav Jung definiva l’ombra come la parte nascosta della nostra personalità, fatta di impulsi, desideri e talenti che abbiamo represso perché non accettati dalla società o dall’educazione ricevuta. grande talento.

Quando impariamo a riconoscere e integrare la nostra ombra, trasformiamo ciò che ci limita in una risorsa straordinaria.

Ombre e relativi Talenti nascosti

Alcune delle Ombre più riconoscibili

- Ombra arrogante
- Ombra ossessiva
- Ombra narcisista
- Ombra infantile
- Ombra timida
- Ombra impulsiva
- Ombra inaffidabile
- Ombra cinica

I Talenti che possono nascondere

→ Leadership
→ Creatività
→ Carisma
→ Esplorazione
→ Audacia
→ Intuito
→ Coraggio di cambiare
→ Saper mettere confini

La manager che temeva il giudizio

Aveva paura di parlare in riunione.
Credeva fosse insicurezza, ma era solo ambizione repressa.

Quando l’ha accettata, è diventata una leader.

Il creativo che si vergognava della sua ossessione

Credeva che la sua ossessione fosse un problema.

Ma era il suo superpotere.

Quando ha smesso di combatterla, è diventato un artista riconosciuto.

Cosmos 2025

Esercizio

Cosa non vorresti fosse mai detto di te

- "Sono arrogante."
- "Sono infantile."
- "Sono irresponsabile."
- "Sono un rompipalle."
- "Sono egoista."
- "Penso solo a me stesso."
- "Non me ne frega degli altri."
- "Sono ossessivo-compulsivo."
- "Sono un bambino."

Quando quest’ombra ti è servita?

Ora guardate ciò che avete scritto.
Adesso vi chiedo:

- Quand’è che questa cosa, questa ombra, vi è servita?
- Quand’è che vi ha aiutato a ottenere qualcosa?

Ora chiediti: quand’è che questa caratteristica ti è servita?

📍 **Esempi:**

Se sei presuntuoso, forse hai salvato un progetto perché sapevi di avere ragione

Se sei un rompipalle, forse hai evitato un errore catastrofico

Se sei un sognatore, forse hai avuto un’idea rivoluzionaria

Le tue ombre sono il pezzo che ti manca.

1

Le tue ombre non sono un limite.

Sono parti di te che hai sempre usato, anche senza accorgertene.

2

Ciò che reprimi è ciò che ti distingue.

Se impari a usarlo, diventa il tuo più grande talento.

3

Se riconosci la tua ombra, hai il controllo.

Se la combatti, ti saboti. Se la accetti, la trasformi in un vantaggio.

4

Il successo arriva quando usi tutto ciò che sei.

Non devi cambiare chi sei, devi solo smettere di nasconderti.

Cosmos 2025

Before



After



Cosmos 2025

“Non sarete più gli Stessi”

Cosmos 2025

COSMOS
CONNETTI CON IL TUO BUSINESS

Grazie per l’attenzione!

info@annamariacarbonaro.com

www.annamariacarbonaro.com

formazione.annamariacarbonaro.com

@annamaria.carbonaro

