

Non cambiare Vita:
inizia a sceglierla ed a scegliere
chi essere e come.

Un percorso guidato in 10 incontri per non replicare più in automatico schemi, condizionamenti o abitudini profonde, distinguendo ciò che hai ereditato dalla Famiglia di origine da cosa vuoi che Ti rispecchi. Iniziando a scegliere in modo più consapevole chi e come essere.
Ed a misurare il benessere dell'Autostima.

Presentazione aggiornata al 20 luglio 2026

www.lampugnale.it

passo dopo passo

Il percorso giusto per smettere di vivere in automatico schemi, condizionamenti o abitudini profonde ed iniziare a scegliere che Persona essere!

Funzioni, fai quello che devi fare, magari lo fai anche bene, eppure - sotto sotto - senti che qualcosa non torna e Ti capita di sentirti fuori asse.

O anche Ti capita di prendere decisioni che non Ti rappresentano fino in fondo, di ripetere dinamiche che non hai davvero scelto, di vivere una Vita costruita bene, ma non del tutto Tua.

A volte adattandoTi fino a fartela piacere.

In fondo, la sensazione è questa: essere la Persona giusta sulla carta, ma non davvero Te, ciò che senti di essere.

Passo dopo Passo nasce per aiutarTi a distinguere ciò che è Tuo da ciò che hai assorbito, ereditato o imparato ad interpretare.

Per diventare una Persona più tua, più lucida, più coerente. Tu sei Tu: ineguagliabile, migliorabile, una Persona unica.

A cosa serve?

Molto di quello che fai oggi non nasce da una scelta consapevole; nasce da modelli familiari, aspettative interiorizzate, ruoli appresi nel tempo, allineamento e riti di massa che, alla fine, non Ti fanno sentire davvero chi sei.

Non è un problema "psicologico": è, molto più spesso, un problema di replicare in automatismo ciò che vorremmo scegliere diversamente.

Passo dopo Passo serve a riconoscere questi schemi, condizionamenti o abitudini profonde, creando distanza ed iniziare finalmente a scegliere e vivere in modo più consapevole!

Il risultato?

- più chiarezza nelle scelte
- meno senso di vivere per inerzia
- maggiore coerenza tra ciò che senti e ciò che fai
- un'Autostima costruita sui fatti, non sulle illusioni

Cos'è quindi questo percorso?

Un viaggio guidato di 10 incontri, strutturato, relazionale, niente di clinico o terapeutico: un accompagnamento lucido e concreto per lavorare su Identità, Scelta ed Autostima.

Non è terapia, non è motivazione da palcoscenico, non è un insieme di tecniche per "sentirti meglio in fretta".

È un lavoro serio su come stai vivendo oggi la Tua Vita e su quanto - di quella Vita - sia stato davvero scelto da Te.

E come funziona?

- 10 incontri cadenzati
- Durata: 120 minuti cadauno
- Modalità: individuale 1:1 o in piccolo gruppo
- Formato: in presenza oppure in videocollegamento

Ogni incontro ha una direzione precisa e non si parla "a caso"; c'è una progressione chiara, pensata per accompagnarti passo dopo passo.

Passo dopo Passo ha quattro fasi attraverso le quali si struttura.
FASE 1 — **RADICI**
Per vedere da dove arrivano i Tuoi meccanismo di replica schemi, condizionamenti o abitudini profonde
FASE 2 — **DISTANZA**
Per distinguere ciò che sei da ciò che hai semplicemente assorbito.
FASE 3 — **IDENTITÀ**
Per iniziare a scegliere chi vuoi essere, in modo concreto.
FASE 4 — **AUTOSTIMA**
Per costruire valore reale sulla base di ciò che fai e di ciò che dimostri, non di ciò che ti racconti.

Ed ecco, nel dettaglio il percorso, incontro dopo incontro.

FASE 1 — **RADICI**

1. La mappa delle Origini
Non si cambia nulla, all'inizio. Ci si ferma e si guarda. Si ricostruisce il contesto in cui sei cresciuto come Essere Umano: le Persone che hanno contato, il clima che si respirava, le dinamiche che sembravano normali, quasi scontate. Non per giudicare, ma per vedere con chiarezza.

2. Le regole invisibili
Emergono le regole mai dichiarate, ma sempre presenti: cosa si poteva fare, cosa no, come bisognava essere, cosa era giusto mostrare. Spesso molte di queste regole sono ancora attive oggi, magari inconsciamente anche come stereotipi.

3. Le etichette interiori
I ruoli che hai assunto nel tempo: quello forte, quello responsabile, quello che non disturba, quello che tiene tutto insieme. E diventa evidente un fatto scomodo ma liberante: molte delle definizioni che usi per descriverTi non sono nate davvero da Te.

FASE 2 — **DISTANZA**

4. Separare sé dalla storia
Qui inizia la distanza. Cominci a distinguere ciò che Ti appartiene da ciò che hai solo assorbito. Alcuni comportamenti si rivelano per quello che sono: ripetizioni, riflessi, automatismi di schemi, condizionamenti o abitudini radicate. E proprio lì compare una prima forma di Libertà.

5. I bisogni autentici
Non quelli teorici. Non quelli che "dovresti" avere. Quelli che è giusto sentire e quelli no. Quelli reali. Cosa Ti nutre. Cosa Ti svuota. Quando Ti senti davvero nel posto giusto. Più questa chiarezza cresce, più diventa difficile continuare a vivere come prima.

6. Il diritto di scegliere
La scelta smette di essere un concetto astratto e diventa una pratica quotidiana. Piccola, concreta, reale. Inizi a vedere dove stai ancora subendo e dove invece puoi cominciare a decidere. Non serve stravolgere tutto. Serve solo iniziare.

FASE 3 — **IDENTITÀ**

7. Chi voglio essere
A questo punto l'attenzione cambia. La domanda non è più: "Perché sono una Persona fatta così?" Diventa: "Chi voglio essere, adesso?" Si lavora sulla costruzione di una forma interiore più chiara: qualità, direzione, modo di stare al mondo.

8. Coerenza tra dentro e fuori
Si lavora sull'allineamento. Ridurre la distanza tra quello che senti e quello che fai. Tra Identità percepita e comportamento concreto. A volte basta un'azione diversa, fatta davvero, per cambiare molto più di quanto sembri. E tutto inizia ad apparirci diverso.

FASE 4 — **AUTOSTIMA**

9. Riconoscere il proprio valore
L'Autostima non viene cercata come qualcosa da ottenere. Viene riconosciuta. Attraverso i fatti. Dagli altri. Quello che hai già affrontato. Quello che hai già sostenuto. Le qualità che hai già mostrato nella realtà. Non si tratta di convincersi. Si tratta di vedere.

10. Nuova narrativa personale
Alla fine del percorso non cambi il passato. Cambi il modo in cui lo porti dentro. Riconosci da dove sei partito come Essere Umano. Vedi dove sei arrivato. Scegli cosa portare avanti e cosa lasciare andare. Non esci "trasformato". Esci come Persona più lucida. Più lineare. Più Persona "Te stessa". E soprattutto con qualcosa che prima mancava davvero: la possibilità di scegliere e di gioire di ciò che arriva.

Per chi è

Passo dopo Passo è per Te se:

- sei una Persona funzionale, ma senti che qualcosa non è davvero allineato
- vuoi capire e cambiare, non solo parlarne
- sei una Persona disposta a metterti in discussione con serietà
- cerchi un percorso concreto, non consolatorio

Per chi NON è

Non è per Te se:

- cerchi una terapia o un supporto psicologico clinico, magari credendo di soffrire di qualche patologia
- vuoi "stare meglio velocemente" senza metterti in gioco
- cerchi qualcuno che ti dica cosa fare
- non sei una Persona disposta ad assumerti responsabilità rispetto a ciò che vivi

Come si inizia?
Prima di decidere c'è un incontro conoscitivo, senza vincoli e senza costi.

Serve a capire se è o non è il percorso giusto: la sincerità è la prima base di relazione Umana.

Una cosa importante
Non hai bisogno di "aggiustarTi"; non hai bisogno di "guarire" qualcosa per forza.

Hai bisogno, come quasi tutti e tutte noi, di smettere di vivere in una forma che non hai scelto davvero e che oggi continua a condizionarti.

Passo dopo Passo serve esattamente a questo.

Alla fine la domanda è semplice
Quello che stai vivendo oggi è davvero qualcosa che hai scelto e che TI soddisfa?

Se è solo qualcosa che hai imparato a portare avanti, magari anche bene, ora sai che puoi mettere mano alla felicità.

Perché continuare così è facile; cambiare no.

Ma c'è una differenza enorme tra le due cose: nel primo caso ti adatti, nel secondo inizi a vivere davvero!

Se senti che è arrivato il momento di smettere di funzionare soltanto ed iniziare a scegliere chi essere, questo è il punto da cui partire.

Passo dopo passo si arriva sempre.

Chi lo guida?

La conduzione è affidata ad **Alessandro LAMPUGNALE**, ideologo del percorso.

Imprenditore e **Libero Professionista**, classe 1958, con orgogliose radici pisane e formazione umana e culturale profondamente maremmana. Marito, padre e nonno, dal 1995 con diverse realtà create, oggi riunite in **Lampugnale & Associati**, affianca Imprenditoria, Proprietà e Management nello sviluppo strategico, direzionale, organizzativo e umano aziendale. Con una visione integrata dell'Azienda come organismo complesso, lavora sull'equilibrio tra Persone, metodo, ruoli, competenze, processi e risultati. Ogni intervento è progettato per lasciare Valore tangibile e durevole al Cliente, attraverso percorsi di assetto strutturale e crescita interna, preziose anche alla gestione di transizioni generazionali o di ruolo.

Le sue principali Competenze Distintive sono:

- Sviluppo organizzativo e ridefinizione dei modelli di governo;
- Supporto metodologico alle Proprietà aziendali e ai vertici direzionali;
- Facilitazione di processi evolutivi interni, di passaggi generazionali e di ruolo;
- Carisma relazionale e rafforzamento dell'autorevolezza interna;
- Costruzione di strutture manageriali e strategiche orientate alla sostenibilità del profitto.

Esperienza Professionale maturata

Dopo una prima fase da Dipendente in ambito *automotive* tra il 1980 ed il'90, avvia l'anno successivo un proprio percorso imprenditoriale, guidando realtà nei settori dell'informatica, *packaging*, macchinari industriali e *global contracting*. Parallelamente, ha guidato Aziende come Direttore Generale in settori quali moda, *trading* e reti commerciali, portandole al successo con soluzioni operative distintive e visione sistemica integrata.

Formazione

In concomitanza con gli impegni lavorativi, dal 1978 al 2004 ha intrapreso e compiuto un ampio percorso di formazione - universitaria e non - tra Italia ed estero. Ha completato i singoli cicli quinquennali di studi rispettivamente in **Economia**, **Sociologia** e **Psicologia Sociale,** ha concluso due specializzazioni professionali in ambito sociologico e psicologico, ha ottenuto il diploma di ***Counselor*** e ***Coach*** attraverso due distinti percorsi triennali ciascuno e, infine, gli è stato conferito il titolo *honoris causa* in **Scienze della Comunicazione**. Percorsi perseguiti ed approcciati con intento di sviluppo personale, non per ottenere riconoscimenti formali da esibire, volti ad apprendere solide metodologie e visioni culturali di ampio respiro: conoscenze oggettive e scientifiche di reale supporto all'attività di consulenza strategica, direzionale, organizzativa ed alle relazioni umane, nonché all'erogazione di una docenza pragmatica.

Attività Didattica e Sviluppo del Capitale Umano

Progetta e conduce Seminari ad alto contenuto esperienziale, rivolti a figure apicali e decisionali. Ha collaborato con università e *master executive*, portando la concretezza dell'azione al centro dei percorsi formativi universitari nei quali ha conferito docenze e testimonianze. È fondatore della **Genodiscendenza ®** ed attraverso il relativo Istituto ed Accademia - a livello collettivo ed individuale - sviluppa ed eroga formazione, consulenza e percorsi evolutivi per la crescita personale, professionale e relazionale.

Visione e Valori

Fedele al principio che "*si può testimoniare e trasferire solo ciò che si è vissuto su sé stessi*", affronta ogni progetto con coinvolgimento diretto e spirito imprenditoriale. Rifugge formalismi vuoti, retorica e tecnicismi che riducono gli Esseri Umani a variabili operative: per lui, le Persone non si addestrano, si formano, e la loro autorevolezza è il risultato di scelte, azioni e coerenza.

Espressività e Cultura del Fare

Non crede nella neutralità del linguaggio né nell'autorità imposta: preferisce modelli autentici, generativi, capaci di unire competitività e coesione e dove il ruolo di Guida si fonda sul riconoscimento, non sulla costrizione. Il profitto, per lui, è una conseguenza naturale di sistemi solidi, relazioni sane e decisioni responsabili.

Chi altri può guidarlo?

Trattandosi di un percorso previsto e certificato dalla Disciplina della Genodiscendenza ®, la guida di Passo dopo Passo può essere assunta individualmente anche da altre Figure Professionali abilitate e **certificate ANNUALMENTE** dall'Accademia Genodiscendenza ® ed essere in linea con le verifiche annuali di aggiornamento.

Oltre che ad Alessandro LAMPUGNALE, il nostro consiglio - in relazione all'area nella quale si risiede ed alle connessioni che possono nascere – è di affidarsi senza dubbio anche a:

Elena MONTAGNANI - Dottoressa in psicologia, scienze del comportamento e delle relazioni interpersonali e sociali, Consulente Generazionale Familiare e Coach in Management Relazionale. Sposata e madre di tre figli, opera dal 2005 nei servizi per la prima infanzia come pedagogista. Il fulcro di questo lavoro è accompagnare gli adulti, genitori o educatrici/educatori a guidare i bambini nel percorso di crescita, affinando il connubio comunicativo verbale/non verbale, sostegno scevro da tecnicismi e modalità preconfezionate. Negli anni, dopo articolati e profondi percorsi personali e professionali, oltre che operativa nelle strutture rivolte all'infanzia, è entrata nel modo delle Aziende come Formatrice e Coach in Management Relazionale; per quanto logiche e obiettivi dei due ambiti possano sembrare distanti o estranee, il nesso è d'acciaio: formazione, accompagnamento ed evoluzione nel processo di crescita infinita, dove ogni informazione acquisita è sempre base di elaborazione successiva, Dal 2012 collabora con Alessandro LAMPUGNALE nei suoi Seminari professionali ed in mirati interventi aziendali, coordinati in esclusiva sotto l'operatività di Lampugnale & Associati, partecipando già alla progettazione degli interventi stessi in Azienda sia in forma di gruppo che frontale individuale, eventi nei quali opera in prima persone ed in co-docenza. Nell'attività di consulenza, formazione e didattica dell'Istituto e dell'Accademia Genodiscendenza ®, oltre che co-docente e consulente individuale, è la Direttrice Operativa e Didattica della formazione professionale certificata dal MIUR per il personale docente, nonché co-fondatrice e Presidente di Genodiscendenza ® Emilia-Romagna.

Dario NOASCONE - Dottore in lettere moderne (indirizzo tecniche della comunicazione), Consulente Generazionale Familiare, Consulente e Coach in Management Relazionale. Sposato e padre di una Figlia, opera dal 2003 nei servizi dedicati alla gestione titoli finanziari con forte indirizzo ai patrimoni familiari, ambito nel quale vanta un'eccellente e spiccata attitudine relazionale e di accoglienza che umanizza con successo i rapporti tra assetti dei consessi familiari e loro investimenti. Nel tempo, dopo articolati percorsi personali e professionali che lo hanno visto anche pubblicista per una testata del Gruppo Espresso, oltre che operativo nelle attività finanziarie, è entrato nel modo delle relazioni interpersonali come Formatore in ambito Comunicazione ed Organizzazione ed Insegnante di lingua inglese. Dal 2017 è co-docente - con Alessandro LAMPUGNALE ed altri membri dello Staff - nei Seminari di Genodiscendenza ® proposti dai relativi Istituto ed Accademia e coordinati in esclusiva sotto l'operatività di Lampugnale & Associati. Tra gli incarichi di pregio in ambito delle relazioni familiari, è co-fondatore e Presidente di Genodiscendenza ® Piemonte.

passo
dopo
passo