

**OFFERTE FORMATIVE PER ENTI, SCUOLE DI FORMAZIONE, TEAM
SPORTIVI**

M ANAGER DEL BENESSERE **E** 
- I CORSI ED IL COACHING SPORTIVO -

**OFFERTE FORMATIVE, CONSULENZE ED EVENTI PER SPORTIVI
DI SUCCESSO**

Introduzione

La formazione, le consulenze e l'organizzazione di eventi e 'wellness day'© per lo sport viene progettata "su misura" partendo da un'attenta analisi degli obiettivi da raggiungere.

Specializzati in Consulenze Formative Personalizzate, Personal Training

Creazione di percorsi formativi, consulenza tecnico direzionale.

Realizzazione di progetti formativi per:

- **Nuove professionalità (profili interni)** : la creazione di nuove professionalità e nuovi ruoli (vedi marchi personali) nel settore benessere personale, sportivo, professionale, aziendale
- **Scuole, Università ed Enti Formativi**
- **Formazione sportiva**: lo sviluppo professionale, la crescita e la produttività degli individui negli sport individuali e di squadra (Crescita e sviluppo dell'individuo i e delle competenze professionali)
- **Wellness & Holistic Coaching**® e formazione sportiva

FORMAZIONE (IN & OUTDOOR TRAINING) & MANAGEMENT OLISTICO:

Performance, Prestazione, Obiettivi, Leadership, Motivazione, Autostima, Rilassamento, Gestione dello Stress, Visione Olistica, Benessere dei luoghi di lavoro

Rafforzare la leadership, migliorare la gestione dell'azienda, programmare il tempo, migliorare le performance, eliminare lo stress.

- **BENESSERE SPORTIVO(METODO WELLNESS COACHING)**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **SPORT LIFE BALANCE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **GESTIONE DELLO STRESS**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **RILASSAMENTO MENTALE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **RILASSAMENTO EMOZIONALE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **EMOZIONI EFFICACI**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **LA PERFORMANCE EFFICACE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **SVILUPPARE L'AUTOSTIMA**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **SVILUPPARE LA MOTIVAZIONE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **SVILUPPARE LA LEADERSHIP**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **IL TALENTO**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)

- **LA GESTIONE OLISTICA**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **IL GIOCO NELLA CONDUZIONE DEI GRUPPI**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **COMUNICAZIONE EFFICACE**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **IL GRUPPO DI LAVORO**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **TIME MANAGEMENT – GESTIONE DEL TEMPO**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **GESTIONE DEI CONFLITTI**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **INTELLIGENZA EMOTIVA**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **EMPOWERMENT SPORTIVI (METODO WELLNESS COACHING)**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)
- **TEAMWORK**
 - Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)

CONSULENZE

- **SERVIZI DI TRAINING & COACHING ON THE JOB**
 - **WELLNESS & HOLISTIC COACHING®**
 - **COACH MOTIVAZIONALI DIRETTAMENTE SUL LUOGO**
 - **ANALISI E RIORGANIZZAZIONE DEL BENESSERE SPORTIVO**
 - **ARMONIA GRUPPI**
 - **SUPPORTO AL MANAGER/COACH**
 - **EMPOWERMENT SPORTIVI**
 - **GESTIONE DEI CONFLITTI**
 - **PIANO PERSONALE DI MIGLIORAMENTO E PIANO DI ATTACCO**

EVENTI:

- **MEETING: WELLNESS DAY**
- **VIAGGI INCENTIVE: WELLNESS DAY OUTDOOR – WELLNESS PARTY**
- **OUTDOOR TRAINING (ORGANIZZAZIONE DEI CORSI DI FORMAZIONE IN LOCATION ESTERNE)**

Il metodo da noi utilizzato si avvale dell'utilizzo integrato di musica, cristalli, aromi, colori.

Consigliamo, se possibile, durante gli eventi di inserire come base una brochure, che dovrebbe essere proposta anche come 'testo (in)formativo/educativo e ricordo della giornata e dei cristalli che potrebbero essere utilizzate negli esercizi e conservati come piacevole ricordo.

Chiaramente l'elaborazione del percorso sarà più o meno articolata in base alle decisioni che verranno concordati in merito.

Premessa:

LE WELLNESS DAY©

La **Wellness Day** è dedicata all'equilibrio, al cambiamento positivo ed allo sviluppo della propria vita. Uno stile di vita all'impronta del benessere riguarda la persona nella sua totalità. Un equilibrio fisico, mentale, emozionale, sociale, lavorativo e spirituale è la chiave che porta ad un successo di lunga durata, ad un cambiamento reale ed equilibrato, ad uno splendore interiore ed esteriore. E' dedicata a chi sta cercando la motivazione, a chi vuole sviluppare il proprio potenziale, o anche a chi vuole trovare modi concreti per affrontare lo stress quotidiano.

Il cambiamento nasce e si sviluppa dall'interno.

Wellness Day è un evento. Wellness Day consiste in **attività che riguardano sia il corpo che la mente**. I Metodi utilizzati durante le Wellness Day sono il Wellness & Holistic Coaching.

Il Wellness & Holistic Coaching®© sono metodologie tra loro integrate e perfezionate che apportano un notevole contributo nella vita privata, lavorativa, emozionale, sportiva, sociale ed in qualsiasi spazio si vogliano applicare.

Il Wellness Coaching© risulta una metodologia **assolutamente innovativa, rivoluzionaria** ed unica nel suo genere perchè mira al **raggiungimento del benessere attraverso la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching, ma anche attraverso strumenti olistici atti al riequilibrio del benessere totale**. Il Wellness Coaching© permette di **definire obiettivi in modo efficace**, di **raggiungere performance migliori attraverso l'allenamento mentale, olistico, fisico ed emozionale** e fornisce metodi, tecniche e modi per utilizzare al massimo le risorse personali.

REALIZZAZIONE AMBIENTE E TEMA DELLA VOSTRO EVENTO:

I WELLNESS PARTY©

Realizzeremo al meglio l'ambiente per il vostro party aziendale, il vostro evento **veicolando al meglio il messaggio** dal punto di vista dei 5 sensi e delle emozioni: olfatto, gusto, vista, tatto, udito, in qualsiasi location e per qualsiasi target, tramite la scelta di:

Olfatto

INCENSI, PROFUMI PER AMBIENTE, POTPOURRI, SACCHETTI, CANDELE PROFUMATE, OLI ESSENZIALI, INCENSI, BASTONCINI AROMATICI, AROMATERAPIA EMOZIONALE

Gusto

TISANE, CIBO A TEMA

Vista

COLORI AMBIENTE, CIBO E TRATTAMENTI CROMATICI

Tatto

TRATTAMENTI EMOZIONALI, RIFLESSOLOGIA EMOZIONALE

Udito

MUSICA A TEMA

Inoltre, a scelta, all'interno della serata:

**esercizi di ricarica,
trattamenti olistici,
massaggi,
respirazione
tecniche gestione dello stress,
crescita personale
sviluppo del talento
wellness coaching**

seminari e incontri di benessere, coaching, olistici e di crescita personale

Menu 1

Comprende a scelta 1 dei sensi

Menu 2

Comprende a scelta 2 sensi

Menu 3

Comprende 3 sensi

Menu 4

Comprende 4 sensi

Menu 5

Comprende tutte e 5 i sensi

Elaborazione tipo serata 5 sensi:

1. **Scelta del tema, colloquio per definire gli obiettivi della serata**
2. **Sopralluogo e scelta accessori:** musica, colori, aromi, cibi, tisane
3. **Realizzazione percorso:**
 - 1 **percorso rilassante**, riequilibrio della respirazione di gruppo
 - 1 **gioco dei 5 sensi** e fiducia
 - 1 **corso** a scelta realizzato in base al tema tra:
 - **Olistico:** rilassamento, pensiero positivo, gestione dello stress, crescita personale, cristalli, aromaterapia emozionale.....
 - **Massaggio:** riflessologia emozionale, life massage, emotional massage, 5sense massage.....
 - **Comunicazione:** Comunicazione, Leadership, Autostima, Motivazione.....
 - **Altro**
 - 1 (se possibile) **pratica** corso prescelto
 - 1 **test wellness coaching** per la **ricarica personale** con consegna successiva (per mantenere il ricordo della serata)

I costi variano a seconda della scelta del menu, degli accessori da utilizzare, del numero di persone partecipanti e del numero di operatori utilizzati. I costi non comprendono le spese di trasferta, gli oneri di legge, che saranno a carico del cliente.

ALTRI CORSI:

Wellness Management©
Space Regenerating©
EAV, GSR; Test Intolleranze Alimentari
Percorsi per Smettere di Fumare
Fiori di Bach
Benessere nei Luoghi di Lavoro
Manager del Benessere®
Wellness Manager®
Trainer Olistico®
Odontoiatria Olistica®
Holistic Coaching ®and Art
Manager Olistico®
Wellness Coaching in Studi Odontoiatrici©
Aromaterapia Emozionale
Cromoterapia
Cristalloterapia per Odontoiatri©
Holistic Coaching®
Personal Wellness Coach®
Personal Holistic Coach®
Creare uno Studio Olistico con il Wellness Coaching
Lo studio odontoiatrico su misura di medico e paziente
Emozioni per Ambienti
Cristalli, Musica & Aromi per Luoghi di Lavoro
Il dentista olistico©
Teamwork & teambuilding
La Gestione dei Gruppi
Work Life Balance
Parlare in Pubblico (public speaking)
Musica negli ambienti di lavoro e le performance
Smettere di fumare con il metodo wellness coaching©
Time & Stress Management
Successo Personale
Tecniche di Vendita
Comunicazione in ambienti speciali
Lavorare in un call center
Programmare il benessere nel proprio 'spazio lavoro'
Intolleranze Alimentari
Armonia per Ambienti e Persone
I test per le High Performance©
Le 7 dimensioni
Organizzare e gestire wellness day e wellness corner©
Nuove frontiere nell'odontoiatria olistica®
Wellness Coaching & Training per il Manager©
Wellness Coaching & Training per l'Odontoiatra©
One to One di Wellness Coaching©
Motivazione e Autostima
Personal Wellness Coaching©
Wellness Coaching e Team Sportivi©
Avviare e Gestire Centri Benessere
Valutazioni Energetiche con il GSR
Antistress per Manager e Team
Tecniche di Rilassamento e Antistress
Percorsi Benessere in Odontoiatria
Relazioni tra denti e stati d'animo©
Test Energetici in Odontoiatria Olistica®
La compatibilità dei materiali in Odontoiatria Olistica®
Sinergia dei sensi

INFORMAZIONI

Preiscrizioni

Per essere ammessi al Corso è necessario presentare una domanda di prescrizione con lettera motivazionale, compilarla con tutti i dati anagrafici, firmarla, allegare copia del documento e curriculum, autorizzare al trattamento dei dati personali e spedirla via email all'indirizzo: formazione@managerdelbenessere.it, o tramite posta: MANAGER DEL BENESSERE – VIA CESARE BARONIO, 20 – 00179 ROMA

Iscrizione

Gli ammessi dovranno perfezionare l'iscrizione (inviando modulo **iscrizione corsi**) ed il versamento della quota d'iscrizione, entro e non oltre 10 giorni prima del corso.

Modalità di Pagamento:

All'atto della conferma di disponibilità di posti per la partecipazione al corso, si dovrà effettuare il pagamento, nella seguente modalità:

Anticipo, pari 240,00 euro + iva, e saldo al primo incontro.

Eventuali comunicazioni saranno tempestivamente rese note agli interessati tramite e-mail, compilate bene la scheda richiesta.

Informazioni Utili

GLI ORARI ED I PROGRAMMI SONO ORIENTATIVI.

IN FASE DI ORGANIZZAZIONE POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE. L'attivazione delle classi sarà subordinata al raggiungimento del numero minimo di allievi stabilito.

I COSTI SONO ORIENTATIVI PER GRUPPI DELLO STESSO TEAM DA 6 PERSONE IN SU. I COSTI DELLA FORMAZIONE ONE TO ONE E PERSONALIZZATA SONO DA CONCORDARE

- LE ISCRIZIONI SI CHIUDONO MINIMO 10 GIORNI PRIMA DELLA DATA DI INIZIO CORSO. LE DATE SI POSSONO CONCORDARE CON IL RICHIEDENTE.
- IL NUMERO MAX DI PARTECIPANTI E' 20.
- I COSTI SONO DA RITENERSI AL NETTO DEGLI ONERI DI LEGGE.

A seconda delle varie esigenze personali ed aziendali, i corsi possono essere organizzati in **formula week-end**, il venerdì pomeriggio e il sabato, durante la settimana, di mattina, serali e di lunedì.

Tutti i corsi ed i master hanno un **approccio pratico-operativo** che permettono di utilizzare **tecniche, metodologie, strumenti e strategie** per acquisire professionalità innovative, molto richieste da aziende, società di consulenza e per immettersi anche in prima persona, da professionisti nel mondo del lavoro.

Informazioni sui programmi e le modalità di iscrizione possono essere richiesti alla segreteria organizzativa di Manager del Benessere Tel +39 **06 7851111** – Email info@managerdelbenessere.it Il Corso è esclusivo e a numero chiuso. Il Marchio è registrato. Impossibile l'utilizzo senza l'autorizzazione

Per ulteriori informazioni

SARA CICOLANI – Wellness & Holistic Coaching

Sara Cicolani, tel. 067851111 - 3934066822- info@saracicolani.it