

# Wellness Coaching©®

## Crescita Personale

### **Destinatari:**

Il Corso/Consulenza ad alto impatto ed in ASSOLUTA ESCLUSIVA NAZIONALE si rivolge a:

- Privati che vogliono migliorare la qualità della loro vita

### **Modalità di gestione corso:**

- Sessioni teoriche
- Sessioni pratiche e case history
- Consulenza privata
- In & Outdoor training

### **Obiettivo:**

L'obiettivo dei nostri programmi di Life & Wellness Coaching©® è quello di introdurre il concetto di benessere, produttività, allenamento al miglioramento e potenziamento delle naturali risorse interiori importanti per migliorare la qualità della vita di qualsiasi individuo.

Far capire, focalizzare l'attenzione di ogni singolo individuo sull'importanza di programmi di wellness coaching©® che intervengano su ogni dimensione della propria vita apportando benefici a lungo termine. Si introducono così programmi per la mente, il corpo, lo spirito, sullo stile di vita, sul lavoro corporeo, emozionale, relazionale, ma, ci si occupa anche della rivalutazione olistica dei luoghi di lavoro, dell'addestramento al raggiungimento di alte performance, corsi e percorsi benessere in e fuori sede.

**Il Wellness Coaching©®,** risulta quindi uno strumento chiave nel processo di trasformazione e crescita personale: si acquisiscono nuovi strumenti per essere e gestire in armonia le proprie performance e raggiungere **obiettivi con successo ed in tempi rapidi.**

**Docenti: K. Carlini – S. Cicolani**

## Programma del corso:

- **Modulo 1 – Leadership, Motivazione ed Autostima**
- **Modulo 2 - Crescita Personale**
- **Modulo 3 – Stress Management – La gestione dello Stress**
- **Modulo 4 – Tecniche di rilassamento e Respirazione**
- **Modulo 5 – Gestire le relazioni**
- **Modulo 6 – Time Management – gestione del proprio tempo**
- **Modulo 7 – Pensiero Positivo**
- **Modulo 8 – Migliorare la propria Immagine**
- **Modulo 9 – Programmare, gestire e raggiungere i propri obiettivi**
- **Modulo 10 – Gli Strumenti olistici: Aromaterapia, Cromoterapia, Fiori di Bach, Le Valutazioni energetiche, Cristalloterapia, Postura, Voce.....**
- **Modulo 11 – Il fisico e gli alimenti**
- **Modulo 12 - I campi di operatività del Wellness Coaching**
- **Modulo 13 - La Sessione, Il Colloquio, il Metodo, Gli Strumenti**

## Psicologia & Gestione

- Lo Stress
- Leadership, Motivazione ed Autostima

## Formazione Personale

Con questo nome, oltre alle tecniche di rilassamento, respirazione, inseriamo trucchi per organizzare al meglio la nostra vita attraverso laboratori mentali e pensiero positivo, tecniche, trucchi ed esercizi **fondamentali per noi e per relazionarci con chi ci circonda.**

- Stress Management – Gestione dello stress e tecniche di rilassamento
- Tecniche di rilassamento e respirazione
- Pensiero Positivo
- Time Management

## Wellness & Holistic Method

Aromaterapia Emozionale  
Fiori di Bach  
Cromoterapia e Cromoterapia Emozionale  
Cristalloterapia  
Intolleranze Alimentari e Percorso Smettere di Fumare  
Valutazioni Energetiche con EAV/GSR  
Massaggio Vibrazionale Cromo & Cristalli

## Wellness & Holistic Coaching®

*Parte Prima: I campi di operatività del metodo Wellness Coaching*

**Parte Seconda: Il Metodo Wellness Coaching**

▫ La Sessione, Il Colloquio, il Metodo, Gli Strumenti

## Informazioni Generali:

**Sede:**

Roma – Via C. Baronio, 20

**Orario info:**

mercoledì e venerdì 10/13: t. +39 06 7851111

tutti i giorni: + 39 392 9284511

**Orario corsi:**

Su richiesta cliente

**Note:**

I corsi si possono svolgere direttamente presso sede cliente

**Siti di riferimento:**

<http://www.saracicolani.it/>

<http://www.managerdelbenessere.it>

I programmi sono orientativi, possono subire modifiche senza preavviso