

# Wellness Coaching©®

## Crescita Personale

### Destinatari:

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

- Sportivi

### 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.**

**Lo sport richiede Concentrazione, Comunicazione, Carica. Armonia nello sportivo e nel Team, Obiettivi e Performance raggiunti?**

**Ognuna di queste azioni richiede un intervento mirato, una sessione di Wellness Coaching Sportivo e l'ausilio di accessori quali cristalli, aromi, colori, musica che aumentino la potenza della sessione.**

### **Wellness Coaching©® per Team e sport di squadra.**

Il Wellness Coach©® sportivo interagisce con la squadra e con i tecnici focalizzando l'attenzione sull'allenamento olistico al benessere per il raggiungimento di alte performance. Allena la mente, il fisico, le emozioni e tutte le dimensioni della vita degli atleti con il Metodo Esclusivo Wellness & Holistic Coaching.

AIUTA la tua squadra a trovare la giusta motivazione per AVERE LA GIUSTA PERFORMANCE, per VINCERE!

Vuoi avere prestazioni superiori ( peak performance), durante stati di elevata intensità emotiva ( peak experience )?

In qualsiasi disciplina sportiva (vela, baseball, basket, volley, calcio, tennis, golf, etc.) si può aumentare la propria forza, le proprie prestazioni, lavorando sul sistema mente-corpo-emozioni

attraverso un costante allenamento olistico.

Lo Sport Coaching è un processo attraverso il quale il Coach aiuta un Atleta, o una Squadra, a raggiungere il massimo livello delle proprie abilità e performance.

Il Wellness & l'Holistic Coaching® trasformano la prestazione normale in eccellente.

Preparazione mentale, olistica, emozionale per atleti, allenatori, team, associazioni, squadre e gruppi sportivi

- Il Wellness Coaching®© Sportivo è una metodologia assolutamente innovativa 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 atti al riequilibrio del benessere totale. Per lo sportivo, le squadre, il team, 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. E' proprio questo fenomeno che sta avendo uno straordinario sviluppo in Italia a far sì che in breve tempo si ottengano dei risultati straordinari in qualsiasi attività e sta diventando strumento indispensabile in qualsiasi squadra sportiva o atleta e chiunque abbia un'attività che lo spinga alla sopportazione di forte stress con l'obbligo di raggiungimento di obiettivi e performance sempre più importanti.
- Il Wellness Coaching®© Sportivo è assolutamente flessibile, personalizzabile ed adattabile a qualsiasi situazione. Per questo motivo è fonte di utilizzo sia nei momenti di 'performance' sia per la preparazione a questi, sia nella fase post per ottenere in tempi brevi un nuovo equilibrio.
- Nello Sport il Wellness Coaching ®© permette in breve tempo di fare la differenza tra i mediocri e gli eccellenti, tra il gruppo e la Squadra con la S maiuscola. Attraverso canali unici ed esclusivi con la squadra o l'atleta, gli allenatori e i dirigenti, l'intero team per la programmazione ed il raggiungimento di obiettivi concreti e performance migliori, utilizzando il wellness ed il coaching come strumento fondamentale. Progettando il benessere dell'intero Team!! Allenamento del fisico, della mente, delle emozioni!

### **.Wellness Coaching®© Sportivo**

- Tra le aree di maggiore sviluppo rientrano:
  - Costruzione di un forte spirito di squadra,
  - Organizzazione Strategica e addestramento mentale all'azione e alla programmazione e focalizzazione sugli obiettivi,
  - Clima all'interno dello spogliatoio,
  - Leadership personale e del team,
  - Il mantenimento della concentrazione e della motivazione durante gli allenamenti,
  - Gestione e Motivazione nei periodi di pausa (forzata e non),
  - L'armonia e la comunicazione tra i giocatori
  - La Comunicazione all'interno dello Staff (allenatore, squadra e team)

ma anche

la programmazione del benessere, le tecniche di rilassamento e gestione dello stress, la scelta della musica, degli aromi e dei fiori di Bach per il miglioramento delle performance e la riflessologia ed altre tecniche manuali per il lato puramente fisico, l'integrazione degli esercizi e dell'allenamento con queste tecniche una nuova realtà assolutamente UNICA ed INNOVATIVA!!!!.

- Condivisione delle esperienze,ottimizzazione delle performance, gestione dello stress e

riprogrammazione nei momenti difficili, sconfitte, infortuni..... Ottimizzare le prestazioni, guardare alle potenzialità e farle uscire fuori.

**Docenti: K. Carlini – S. Cicolani**

## Programma del corso:

- ✓ **Modulo 1 – Leadership, Motivazione ed Autostima**
- ✓ **Modulo 2 - Crescita Personale – Team Building & Team Management**
- ✓ **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