



Benessere nei luoghi di lavoro

Come star bene in ufficio ed essere motivati ed efficienti

Welcome to Success



Che tu creda di farcela o di non farcela avrai
comunque ragione.

Henry Ford



"Sara Cicolani è tra i più richiesti coach, consulenti d'immagine e comunicazione a livello nazionale ed internazionale. Ogni anno si rivolgono a lei moltissime aziende, persone, sportivi e personaggi pubblici e dello spettacolo, la ringraziamo per la sua preziosa collaborazione." (cit. Success Coaching Int.)

Sara Cicolani

Obiettivi ► Azione ► Risultati



Le cose migliori e più belle del
mondo non possono essere viste e
nemmeno toccate. Bisogna
sentirle con il cuore.
Helm Keller



Immagina la vita che vuoi,
Perchè è esattamente
quella che avrai.
S. Cicolani



Benessere nei luoghi di lavoro – il corso

Come star bene in ufficio ed essere motivati ed efficienti

Obiettivi:

L'obiettivo del corso è di aiutare ad ottenere a tutti i livelli (dal manager al team) un ottimo livello di benessere psicofisico e relazionale negli ambienti di lavoro al fine di migliorare il "clima", nonché la motivazione e di conseguenza livelli di rendimento e produttività, efficienza ed efficacia.

Chi sta bene al lavoro ha una qualità di vita nettamente migliore, riesce a trovare un equilibrio anche di conseguenza nella vita privata.

Fondamentale, quindi e strategico, per le aziende, puntare sul benessere dei dipendenti per ottenere il benessere dell'organizzazione intera.

Gli obiettivi del corso sono:

- comprendere quali sono i fattori di stress, di benessere e malessere individuali e aziendali
- quali sono le tipologie di colleghi per imparare a relazionarsi
- cosa vuol dire lavorare bene dal punto di vista psicofisico
- capire quale è l'attuale stato del benessere in azienda valutando l'ambiente, la postura, lo stato psicofisico ed emozionale
- imparare a gestire i propri tempi, spazi, emozioni
- stimolare e trovare il proprio benessere
- pensare anche al proprio stile di vita (alimentazione, attività fisica)
- trasformare l'ufficio in un luogo benessere

Destinatari:

Dal management a team

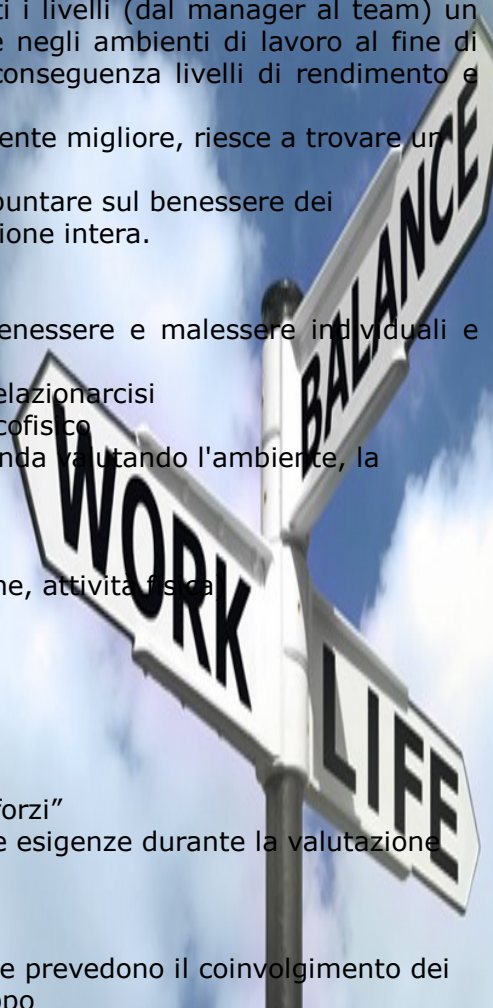
Durata:

Tre giorni base o singoli accordi aziendali, più i "rinforzi"

Per rinforzi si intendono i monotematici emersi dalle esigenze durante la valutazione nel corso base

Svolgimento:

Il corso è articolato in sezioni teoriche e pratiche che prevedono il coinvolgimento dei partecipanti a livello individuale, in coppia e in gruppo



*Benessere nei luoghi di lavoro – il corso
Come star bene in ufficio ed essere motivati ed efficienti*

Programma

Parte prima

Lo stato di fatto, la valutazione e il benessere organizzativo

Introduzione

il benessere organizzativo

le dimensioni del benessere organizzativo e gli effetti del b.o. nell'ambito dell'organizzazione aziendale

Indicatori di benessere e di malessere individuali

le tipologie e i valori degli "impiegati"

cosa è un lavoro felice

Parte seconda

L'ambiente di lavoro

il layout

i fattori di fastidio

l'organizzazione degli spazi

la postazione di lavoro: la scrivania, la sedia, il monitor, gli strumenti di lavoro ecc

l'ambiente di lavoro, l'illuminazione, il riscaldamento

Parte terza

Il corpo al lavoro

la postura

la respirazione

il rilassamento

esercizi pratici per eliminare i disturbi derivanti da stress e posture sbagliate



Benessere nei luoghi di lavoro – il corso Come star bene in ufficio ed essere motivati ed efficienti

Programma

Parte quarta

La gestione di sé per il benessere nel luogo di lavoro

il proprio tempo
saper affermare i propri desideri
lo stress: i fattori stressanti sul lavoro
le relazioni e i conflitti
la comunicazione, l'ascolto, la fiducia, la creatività, il teambuilding
lavorare insieme: la condivisione degli spazi, la convivenza e i conflitti
Gli irritabili e i motivi del disagio nella convivenza
lavorativa tra colleghi, invidia conflitti e tensioni fra colleghi
stili comunicazionali e come relazionarsi con ognuno
le emozioni
l'"etichetta" in ufficio

Parte quinta

Il benessere psicofisico

trasforma il tuo luogo di lavoro in un luogo di benessere
l'autostima migliora il tuo benessere
lifestyle, rafforza e migliora il tuo stile di vita:
cura l'alimentazione e l'idratazione: le pause pranzo e caffè
il lato olistico: gli oli essenziali, i fiori di Bach, le tisane

Info e contatti:

cicolanis@yahoo.it

+39 392 9284511

saracicolani.it



*I Nostri
progetti
formativi*



I Progetti formativi

La formazione, le consulenze e l'organizzazione di eventi e 'wellness day'[©] in azienda 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.



I Progetti formativi

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
- **Formazione aziendale:** lo sviluppo professionale, la crescita e la produttività degli individui nelle organizzazioni (Crescita e sviluppo dell'individuo nelle organizzazioni e delle competenze professionali e manageriali)
- **Wellness & Holistic Coaching® e formazione aziendale**
Corsi di formazione manageriale e per il benessere Aziendale, creazione corsi su progetto azienda committente e corsi interaziendali.
Progettazione e realizzazione di interventi formativi per aumentare presenza su mercato e competitività.



Alcuni dei nostri Progetti formativi

Alcuni dei nostri corsi a catalogo:

▫ **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)

▫ **LA SELEZIONE DEL PERSONALE**

○ 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 COLLABORATORI (METODO WELLNESS COACHING)**

○ Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)

▫ **TEAMWORK & TEAMBUILDING**

○ Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)

I Progetti formativi

- **LA GESTIONE OLISTICA DELL'UFFICIO**

- 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)

- **COMUNICARE PER VENDERE**

- 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)

I Progetti formativi

- **PARLARE IN PUBBLICO**

- 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)

I Progetti formativi

- **BENESSERE AZIENDALE (METODO WELLNESS COACHING)**

- Durata: 1/2 moduli Totale ore 8/16 (+ 1 gg di follow up a distanza di 45 gg)

- **WORK 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)

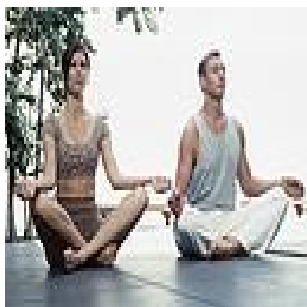
- **RILASSAMENTO EMOZIONALE**

- 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)

I Nostri Servizi su misura per te:



Coaching



Consulenza e Formazione



Outdoor training



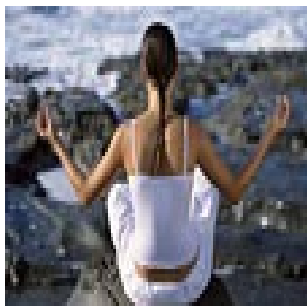
Successo



Comunicazione



Spazi e Persone



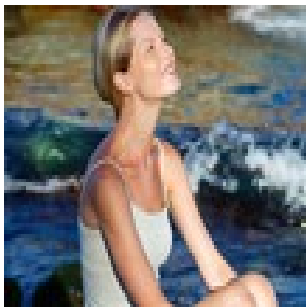
Motivazione e Autostima



Gestione dello Stress



Gestione del Tempo



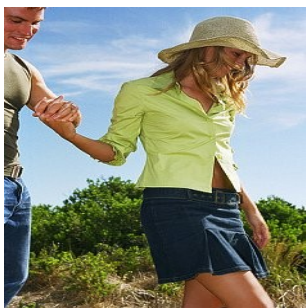
Percorsi Benessere



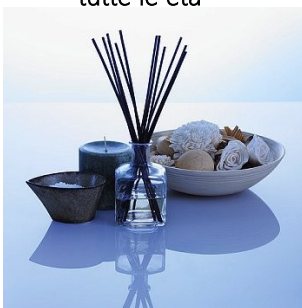
Coaching mirato per
tutte le età



Lifestyle Management
Alimentazione



Consulenza d'Immagine



@Life & Work
Holistic Method



Speciale Donna



Percorsi Individuali



Percorsi per Team



Speciale "Pensiero Positivo"

Strategie per il tuo Successo





Un vincitore e' un sognatore che non si e' arreso.
Nelson Mandela

Ti saremo d'aiuto nella preparazione e nel supporto pre, durante e dopo lo start up del tuo progetto e per il periodo che concorderemo insieme, ti aiuteremo a raggiungere il tuo obiettivo.

Per raggiungere Obiettivi Importanti Ci vuole un Supporto Strategico Costante


Alla base di ogni risultato vi è sempre la motivazione,
l'affiatamento ed un perfetto ingranaggio di tutta la squadra.



Sei pronto ad avere Successo?

Non desiderare
di essere nient'altro
tranne quello che sei,
e cerca di esserlo
Perfettamente.
S. Francesco di Sales





*E' la mente che fa
sani e malati,
che rende
tristi o felici,
ricchi o poveri.
Edmond Spencer*

Insieme svilupperemo il
tuo perfetto programma.
Un insieme di
allenamento mentale,
fisico, emozionale,
olistico, globale.
Incentrato su di te.
Per tirare fuori il meglio
di te.

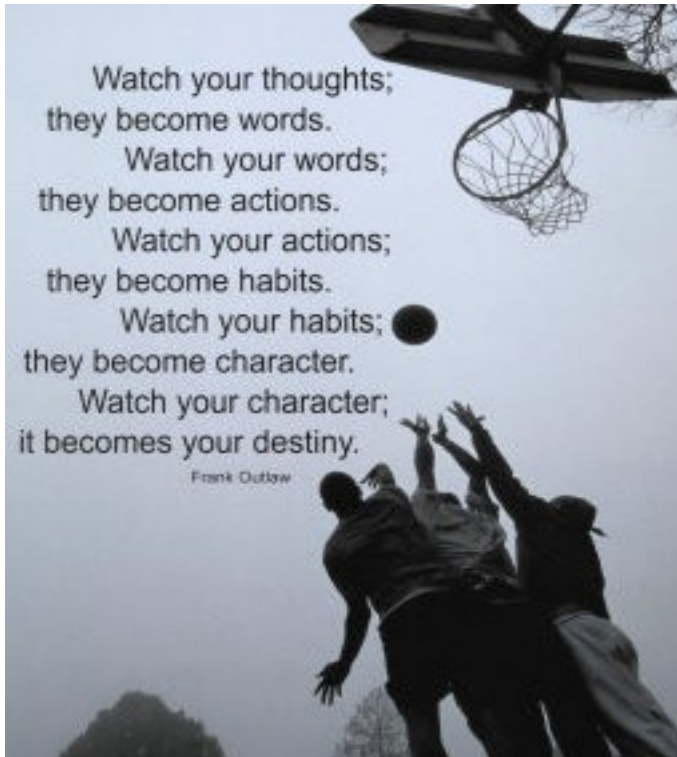
S. Cicolani

Un Coach Sempre al tuo fianco

Gestire, Riequilibrare e Pianificare al meglio ogni tuo **progetto**, ogni tua **strategia comunicativa**, la **tua immagine**, il **tuo stile di vita**, **eliminare stress, tensioni, paure, gestire emozioni e relazioni**. Aumentare le tue potenzialità, centrare i tuoi obiettivi. L'obiettivo del **personal wellness coach**[®] è quello di migliorare le tue performance e metterti in grado di far emergere tutte le tue potenzialità e risorse. Un metodo per esprimere il meglio di te! Sarai seguito passo per passo ed otterrai risultati reali, concreti, in breve tempo, svilupperai le tue potenzialità, migliorerai le tue prestazioni, ti sentirai meglio fisicamente ed emozionalmente.



Carattere & Motivazione:



E' nel momento
delle decisioni che si
plasma il tuo
destino.

Anthony Robbins

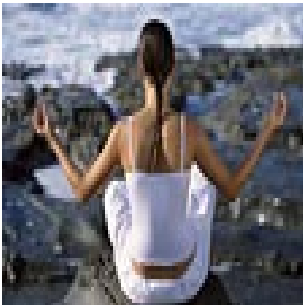
Raggiungi il successo e la motivazione, la concentrazione e l'equilibrio in ogni tua dimensione, tramite percorsi studiati su misura per te.

Perfeziona la tua comunicazione, impara a gestire il tuo tempo, lo stress, il tuo team, le relazioni e le emozioni. Impara ad essere sempre alla grande!!!

Strategie di Successo & Comunicazione:

Studieremo e perfezioneremo la tua immagine, la tua leadership e la tua comunicazione.

- Valutare i tuoi punti forza e di debolezza (e quelli dei tuoi avversari)
- Programmare la tua Comunicazione pubblica durante riunioni, dibattiti, cene, eventi, conferenze stampa ed altro
- Stesura del discorso e delle parole chiave per coinvolgere, tramettere emozioni
- Perfezionare la tua comunicazione tramite gesti, postura, tono della voce, sguardo e movimenti idonei
- Rimodulare la tua immagine ed il tuo aspetto per trasmettere credibilità e successo
- Gestire tempo e Stress
- Migliorare le tue performance





Percorsi - Consulenza d'Immagine

Il nostro servizio di **Consulenza d'Immagine** si perfeziona attraverso una serie di percorsi tra loro integrati e perfezionati rivolti a coloro che mirano al miglioramento della propria **immagine interiore ed esteriore**. Il servizio prevede consulenza su come elaborare una migliore immagine personale, un percorso olistico sulla propria immagine interiore, sul migliorare e condurre con efficacia i propri stati d'animo, le relazioni, la gestione dello stress, sul come vedersi e farsi vedere al meglio: autostima, motivazione, nonché consigli sulla scelta di accessori moda, abbigliamento, trucco, immagine estetica generale, integrando l'utilizzo di tecniche benessere, olistiche e gli ultimi trend in ogni settore.

Consulenza d'immagine personale ed aziendale.

l'immagine nella vita privata, nello sport, nello spettacolo, in politica, nella carriera

Percorsi:

Autostima, Motivazione & Leadership

- **Sviluppare l'Autostima:** Sviluppare la propria autostima e fiducia in sè, nel lavoro, nelle relazioni e nella vita privata
 - **Il Talento:** la consulenza aiuta a riconoscere e far emergere il proprio innato talento in qualsiasi situazione di vita
 - **Parlare in Pubblico:** consulenza riservata a chi ha bisogno di sviluppare la propria assertività e si trova per lavoro a dover parlare in pubblico
 - **Emozioni Efficaci:** aiuta a gestire in maniera efficace le proprie emozioni
- Ed ancora Leadership & Teambuilding...

Percorsi:

- Kids Coaching
- Senior Coaching
- Coaching relazionale e di coppia
- Life Coaching
- Life Coaching mirato (malati...)
- Team Coaching
- Lifestyle Coaching
- Business Coaching
- Sport Coaching

Con il nostro metodo abbiamo creato programmi personalizzati e di successo per:

privati (uomini, donne, bambini, anziani), agenti, informatori, venditori, formatori, professionisti, operatori di call center, team, manager, politici, sportivi, personaggi pubblici ed altro.

return
to work?

How do I move on
in my career?

?

How can I
find some balance
in my life?

Do I want to work more?

Or do I want
to work less?

I Nostri Percorsi – Kids Coaching:

▫ Kids Coaching

Alleniamo il tuo
Bambino,
Adolescente,
ragazzo
a raggiungere
i suoi piccoli,
grandi obiettivi
nel privato,
nelle amicizie,
a scuola,
nello sport,
con il cibo,
nella vita.

Percorsi – Senior Coaching:

- Senior Coaching

Raggiungi le tue sfide.
A qualsiasi età.

Percorsi – Coaching Relazionale:

- Coaching relazionale e di coppia

TROVA E GESTISCI AL MEGLIO LE RELAZIONI E LE AMICIZIE

>>> IMPARA A COSTRUIRE RAPPORTI DURATURI

Solide relazioni sono di vitale importanza per la felicità, buona salute, e anche il successo personale.

Impara a per migliorare un rapporto difficile e mantenere uno sano.

Percorsi esperenziali individuali, di coppia e di gruppo

Percorsi – Life Coaching:

▫Life Coaching

Qualsiasi sia il tuo obiettivo, ti aiutiamo a raggiungerlo.

Ti sosteniamo nei tuoi percorsi di crescita personale, lavorativa, emozionale e relazionale. Sei pronto a vivere la vita che hai sempre immaginato?

Percorsi – Life Coaching Mirato:

▫Life Coaching Mirato

Ci sono momenti di vita particolari, che hanno bisogno di un sostegno maggiore per tirare fuori il leone che è in noi: malattie, infortuni, convalescenze, perdita lavoro, amore, persona cara.

Ti sosterremo nei tuoi percorsi di crescita personale, lavorativa, emozionale e relazionale. Ti aiuteremo a ritrovare fiducia e forza

Percorsi – Team Coaching:

▫ **Team Coaching**

Che sia la tua famiglia, la tua squadra aziendale o sportiva, lavoreremo insieme per stimolarla a raggiungere progetti e obiettivi



Percorsi – Lifestyle Coaching:

▫ **Lifestyle Coaching**

- Migliora la tua immagine e il tuo stile di vita in modo semplice e divertente
- Scopri come sentirti a tuo agio nell'animo e nell'aspetto
- Metti a fuoco e raggiungi i tuoi obiettivi!



I Nostri Percorsi – Business Coaching:

- Business Coaching



Aiutiamo il singolo e il gruppo
a raggiungere
gli obiettivi professionali
e il successo desiderati

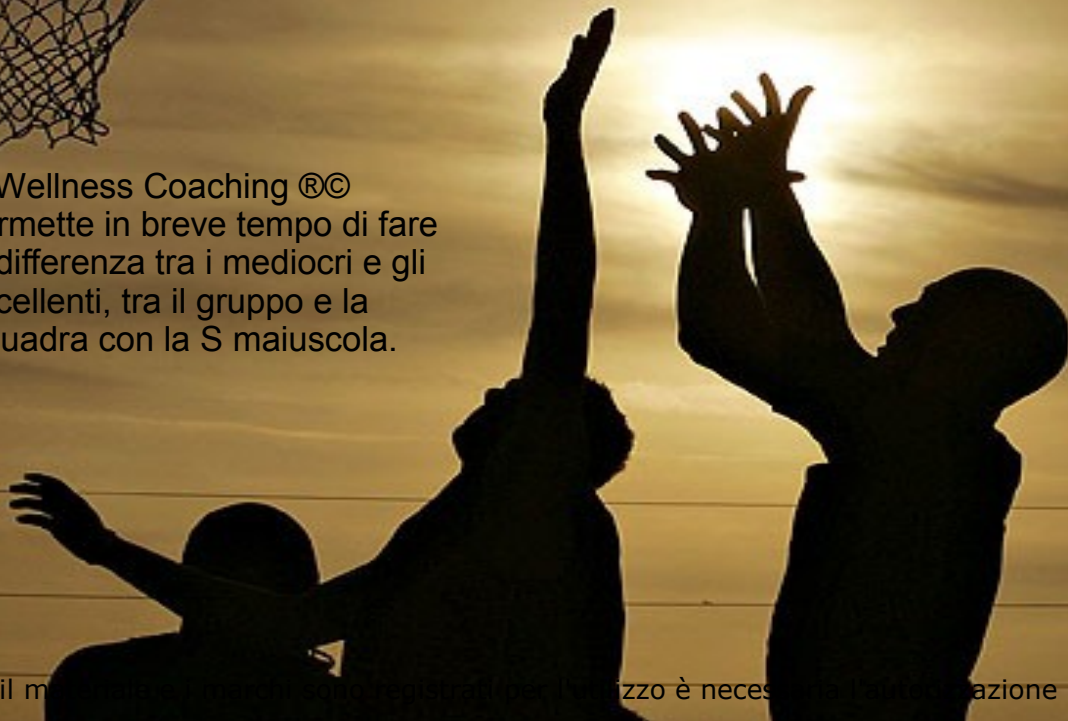
Percorsi – Sport Coaching:

▫ Sport Coaching



**Qualsiasi sia il tuo sport,
insieme faremo la differenza.**

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.



Impara a gestire la tua vita!!!:

IMPARA A GESTIRE LA TUA VITA!

Per imparare a gestire le tue emozioni,
le tue paure, lo stress, per accrescere
l'autostima e pensare positivo!

Vuoi

sconfiggere la rabbia?

Le tue paure?

Imparare a dire no?

Gestire le tue emozioni?

Comunicare in modo assertivo?

ed ancora:

Gestire lo stress ed imparare a rilassarti?

Avere fiducia nell'altro ?

Pensare positivo?

Farti comprendere e comprendere cosa ti viene detto?

Allora questo percorso fa per te!



▫ STRESS MANAGEMENT - IMPARA A GESTIRE IL TUO STRESS

Gestire lo stress, non vuol dire solo rilassarsi.

Tanti percorsi e approcci diversi studiati su misura per te per imparare a gestire il tuo stress sul lavoro, nello studio, nella vita privata e di coppia

Impara a:

Ridurre / alterare i fattori di stress
Evitare i fattori di stress
Accettare i fattori di stress
Gestire i fattori di stress

Interventi mirati su:

Il tuo corpo
Le tue emozioni
Il tuo spirito
Le tue relazioni
Il tuo ambiente



Consulenze & percorsi anche per le aziende:

Autostima, Motivazione & Leadership

- **Il Team di Lavoro:** consulenza riservata a team di lavoro, aiuta a creare e sviluppare il giusto clima nei luoghi di lavoro
- **Vendere:** consulenza riservata ad operatori commerciali, consulenti della vendita, agenti, informatori, operatori di call center e molto altro.
- **Benessere nei luoghi di lavoro:** la consulenza aiuta a riorganizzare fisicamente, energeticamente ed emozionalmente in chiave olistica i luoghi di lavoro e gli spazi condivisi.
- **Work life Balance:** percorsi e consigli per gestire lo stress, le emozioni, le tensioni in ufficio. Riequilibrare e dare armonia al proprio luogo di lavoro.

Consulenze & percorsi:

L'importanza del team

Da sempre conosciamo l'importanza di un team affiatato come strategia per un'azienda di successo. Ecco perchè proponiamo oltre a consulenze e percorsi mirati alle singole figure professionali, percorsi e progetti specifici per team.

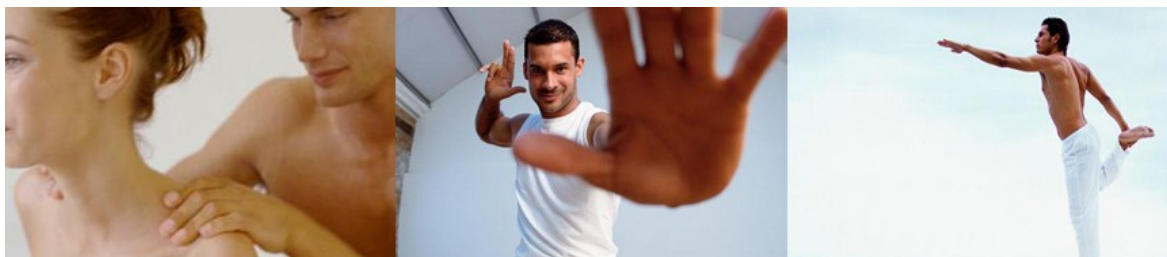
Teambuilding in sessioni in & outdoor training



E tu?

Accetti la

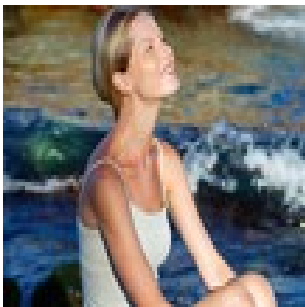
Sfida???



Strategie Wellness & Lifestyle

Portiamo il Benessere nella tue mani





Lo Stile di Vita: Sentirsi bene per raggiungere obiettivi importanti

Riorganizziamo lo Stile di Vita, sicuramente sottoposto a stress, tuo e delle persone del team.

Elaboriamo uno stile di vita personalizzato che guardi al benessere, all'equilibrio di relazioni, fisico, emozioni, attività lavorativa e tutto ciò che fa parte della tua vita per permetterti di ottenere il massimo in ogni situazione.

Dalla cura dell'alimentazione al personal coaching, dalle tecniche di rilassamento alla gestione delle emozioni, dal massaggio riequilibrante alla scelta dei percorsi di vita. Saper scegliere i luoghi migliori in sintonia con te, le persone ed i trend del momento. Sempre al tuo fianco. Partner del tuo successo.



La tua vita:
un perfetto equilibrio di
benessere, luoghi,
persone, attività,
emozioni, divertimento,
lavoro, energia, passioni!

Studiamo e riorganizziamo il tuo stile di vita, la tua forma fisica, creiamo percorsi olistici e benessere 'su misura' per te ed il tuo team, ti aiutiamo a sviluppare un'immagine di successo. Per una vita in perfetta forma fisica, sintonia ed armonia tra fisico, mente ed emozioni.





Holistic Vision

Il Nostro lato Olistico:

- LifestyleManagement©
- Training psico-fisico-emozionale
- Coaching (wellness coaching®)
- Rigenerazione respiratoria
- Rigenerazione emozionale©
- Esercizi di concentrazione mentale
- Allenamento recupero forma fisica
- Consulenza Alimentare, Percorsi per smettere di fumare
- Percorsi olistici: cromoterapia, arteterapia, cristalloterapia, aromaterapia emozionale, naturopatia, fiori di Bach, musicoterapia



Il Nostro lato Olistico:

Wellness & Holistic Coaching®:

'Allenarsi al Benessere per Raggiungere il Benessere' con metodo innovativo e tecniche olistiche e benessere.

Elaborazione Piani Individuali (Personal, Lavorativi, Sportivi) e per i gruppi, per il raggiungimento dei propri obiettivi, il miglioramento dello stile di vita e dell'immagine e per il riequilibrio generale psicofisico.

Naturopatia & Holistic Training®:

il Naturopata ed il trainer olistico® Contribuiscono al miglioramento del benessere tramite l'individuazione degli squilibri energetico-funzionali. Consigli alimentari, allenamenti fisici personali e su stili di vita.

I nostri Percorsi Olistici in base alla persona, al gruppo sono tenuti tramite consulenze specifiche da figure professionali esperte quali il Manager del Benessere®, Trainer Olistico®, Wellness Coach®, Holistic Coach®, Naturopata ed Estetologo.



© Tutto il materiale e i marchi sono registrati per l'utilizzo è necessaria l'autorizzazione

Le Consulenze & Formazione Olistica:

- **Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento:** Allenati ad essere sempre alla grande! Tecniche di rilassamento, respirazione, inseriamo trucchi per organizzare al meglio la nostra vita personale e lavorativa, attraverso laboratori mentali e pensiero positivo, tecniche ed esercizi utili per noi e per relazionarci con il nostro privato e con la vita lavorativa.
- **Fiori di Bach:** Colloquio consulenza sui fiori di Bach, che con la loro energia vibrazionale ci aiutano a superare Paura, Incertezza, Disinteresse per il Presente, Solitudine, Ipersensibilità, Depressione, Cura Eccessiva per gli altri
- **Cromoterapia e cromologia emozionale:** Riequilibrio energetico, fisico ed emozionale tramite l'utilizzo dei colori e della penna luminosa
- **Aromaterapia:** Un bellissimo viaggio tra olii essenziali ed emozioni. Una consulenza che mira a risolvere i piccoli grandi problemi fisici ed emozionali tramite la scelta e l'utilizzo di oli essenziali



Le Consulenze & Formazione Olistica:

Cristalli & Co: sessioni individuali di riequilibri energetici e vibrazionali tramite l'ausilio di cristalli. Vi aiuteremo, inoltre, a scegliere i cristalli per il vostro benessere in ufficio, in azienda e a casa, affinché si riattivi l'energia in voi ed in qualsiasi spazio voi frequentate.

▫ **Arte e Benessere:** creazione e inserimento di alcune opere d'arte all'interno di determinati ambienti personali (casa), lavorativi(uffici, aziende, attività commerciali e sportive) per migliorare l'apporto delle singole persone e la sintonia all'interno di uno staff, in estrema sintesi ogni spazio viene organizzato nel modo migliore per comunicare benessere (Holistic Coaching and Art for High Performance[®]).



Rigenerazione:

Rigenerazione Respiratoria: La Rigenerazione respiratoria si avvale di una serie di tecniche che lavorano su emozioni e respiro al fine di sbloccare e gestire al meglio ogni situazione personale, familiare, scolastica e lavorativa.

- **Rigenerazione Biocellulare:** La rigenerazione biocellulare è un efficace antidolore, antinvecchiamento, post traumi sportivi
- **Rigenerazione e Rilassamento Emozionale:** consulenza mira ad un rilassamento totale che coinvolga il corpo, la mente, lo spirito e le emozioni
- **Pensiero Positivo, Visualizzazioni, Meditazioni Guidate**



Le tecniche manuali:

- **Massaggio Kinesiologico Emozionale:** Il massaggio kinesiologico emozionale si utilizza per far emergere i nostri blocchi emozionali dal passato e vivere meglio presente e futuro tramite la kinesiologia nel massaggio. Met. Wellness Coaching©
- **Massaggio Respiratorio Vibrazionale:** la respirazione vibrazionale ci aiuta ad eliminare tensioni psicoemozionali, rilassarci e ricaricarci per affrontare al meglio la vita. Met. Wellness Coaching
- **Massaggio Aromatosensoriale:** la stimolazione dei sensi tramite aromi a seconda della tipologia base
- **Massaggio Antistress:** il massaggio che allevia tutte le tensioni psicofisiche
- **Massaggio 5 sensi:** Il massaggio che riporta in equilibrio ognuno dei nostri 5 sensi



Le tecniche manuali:

- **Massaggio Cromoterapico:** Il riequilibrio energetico dei chakra attraverso un massaggio che si avvale dell'utilizzo dei colori e della penna luminosa.
- **Massaggio Cromoterapico Emozionale:** Un massaggio personalizzato che si avvale dell'utilizzo dei colori secondo le tipologie del Wellness Coaching.
- **Massaggio Cristallo & Cromo:** riequilibrio emozionale ed energetico vibrazionale da subito con Cristallo & Cromo 7 chakra in assoluta esclusiva met. Wellness Coaching
- **Riflessologia Auricolare, Palmare, Plantare Emozionale:** eliminare tensioni fisiche ed emozionali tramite il riequilibrio energetico emozionale dei punti del corpo riflessi nell'orecchio, sul piede e nella mano.



Il nostro supporto:

Rilassati Siamo sempre al tuo fianco!

On the road:

Direttamente con te durante

- La programmazione dei tuoi obiettivi
- La tua crescita motivazionale
- Le tue interviste e/dibattiti/discorsi
- I tuoi programmi di 'allenamento' fisico, mentale....
- La gestione del tuo team
- I tuoi Eventi

On line:

Sempre al tuo fianco

- Supporto via email, telefono, Messenger e Skype
7 giorni su 7 24 ore su 24



Ed Ora Scegli la Tua Strada

Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni! Vivi la vita che hai immaginato. Henry David Thoreau



Da un'idea di:

Sara Cicolani è Coach, Consulente d'Immagine e Comunicazione e Naturopata. Suoi cavalli di battaglia il Wellness Coaching® e il Lifestyle Management®. Si occupa di consulenza per migliorare lo stile e la qualità della vita, le performance personali, lavorative, sportive, emozionali, energetiche e vibrazionali.

Si occupa, inoltre, di progetti formativi e commerciali, comunicazione, eventi e consulenze strategiche per il raggiungimento del benessere e miglioramento di produttività e performance a livello personale, nei luoghi di lavoro, nello sport, nella politica, nello spettacolo, nonché di riassetto personale, emozionale e dell'immagine, supporto motivazionale e focalizzazione obiettivi pre, durante e post prestazione.





Sara Cicolani CoachingTrainingConsulting

Coaching, Consulenza, Immagine, Formazione, Eventi,
Comunicazione, Benessere & Lifestyle

<http://www.saracicolani.it>

+ 39 392 9284511

