

# **IL METODO WELLNESS COACHING**

per il gruppo di lavoro, per il  
cliente/paziente, per il manager, per il  
medico, per lo sportivo, per il benessere,  
per il privato, per gli spazi

*Il corso, il metodo*

## **IN ESCLUSIVA NAZIONALE** **WELLNESS COACHING®©**

Il Wellness Coaching®© 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.** 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 azienda, squadra sportiva, politico, vip, professionista o atleta e chiunque abbia un'attività che lo spinga alla sopportazione di forte stress con l'obbligo di raggiungimento di obiettivi sempre più importanti.

### **Le figure del**

### **Personal Wellness Coach®© e quella dell'Holistic Coach®**

risultano indispensabili in qualsiasi contesto e sono in grado di riportare in equilibrio individui, gruppi ed ambienti, ristabilire l'armonia, migliorare le abilità personali e le performance, far ritrovare l'energia e gli stimoli, motivare e raggiungere gli obiettivi personali emozionali, sociali, lavorativi, fisici, mentali, culturali. In una parola *'allenarsi al benessere per raggiungere il benessere!!!!'*

**Il Wellness Coaching®© 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.**

IN DUE MODALITA':

A. CORSO SUL METODO PRESSO  
QUALSIASI STRUTTURA

B. CONSULENZE DIRETTE PRESSO  
QUALSIASI STRUTTURA

Il Wellness Coaching studiato per apportare benessere a 360° nella vita di una persona, può essere inserito in qualsiasi contesto e/o ambiente sia esso lavorativo che privato. Risulta quindi efficace nei luoghi di lavoro, nelle grandi, medie e piccole aziende, nel lavoro sui singoli che sui team e staff, dal manager al singolo dipendente; nello sport, sia sul singolo sportivo, che su squadre e team; come supporto sia a personaggi dello spettacolo, che politici; in studi medici ed odontoiatrici sia per i pazienti che per il medico e lo staff; in centri ed attività collegate al benessere per creare un supporto ed un percorso che dia risultati validi e che integri le varie attività.

Il metodo risulta unico ed esclusivo, consente di riequilibrare e raggiungere il benessere personale e del team attraverso una consulenza mirata che lavora su:

- Come ridurre la quantità di **stress** nella vita.
- Come farci aiutare dall'ambiente di casa/lavoro per sostenere i nostri **obiettivi**.
- Come **migliorare le relazioni**.
- Come esplorare ed aumentare **intuizione e creatività**.
- Come Aumentare le **risorse, le potenzialità, le performance**.
- Come liberare i timori che ci possono trattenere, non far andare avanti.
- Acquisire **leadership**
- Imparare ad assumersi le **responsabilità**
- Definire i propri obiettivi
- Imparare ad essere il proprio miglior aiuto sempre
- Capire le motivazioni ed innescare una scelta e dare un significato agli eventi della vita anziché reagire nel modo abituale
- aumento dell'**energia personale** e sviluppo della creatività,
- maggiore **padronanza emozionale** ed aumento dell'**autostima** e del rispetto di sé,
- generico miglioramento delle difese,
- liberazione dagli schemi mentali e comportamenti condizionanti e limitanti,
- attenuazione o scomparsa di stati di **squilibrio emozionale ed energetico**
- Gestione delle **Emozioni e delle Energie**
- attenuazione o scomparsa di molti sintomatologie dolorose (come emicranie, dolori cervicali, mal di stomaco, oppressione toracica),
- diminuzione o scomparsa dei disturbi del sonno.

ed ancora nel percorso aromaterapia emozionale, cromoterapia emozionale, scelta della musica e dei cristalli per i vari contesti e persone.... che si possono **perfezionare ed integrare con qualsiasi trattamento**.

Il metodo è correlato di schede pratiche e diventa da subito accessibile. Si formulano facilmente i percorsi da effettuare al lavoro e a casa, che possono riguardare qualsiasi contesto della vita della persona al fine di perseguire un riequilibrio generale. Attraverso una consulenza/sessione, che stabilisce gli obiettivi da ottenere in una qualsiasi area della vita (ecco il perché risulta efficace in qualsiasi contesto), si ottengono risultati eccellenti e garantiti, in breve tempo, utilizzando ed integrando tecniche innovative di comunicazione, ma anche strumenti benessere ed olistici. La consulenza avviene tramite un colloquio, nel quale verranno inseriti, a seconda delle esigenze:

- Olii essenziali, tisane

Info sempre aggiornate su: **WELLNESS COACHING E MANAGER DEL BENESSERE**  
**siti internet:** <http://www.managerdelbenessere.it> - <http://www.wellnesscoaching.it> -  
VIA CESARE BARONIO, 20 - ROMA - C.V. 06.7851111 - P.IVA 08911561002  
©® vietata la riproduzione anche parziale

- Cromoterapia
- Fiori di Bach
- Cristalli
- Tecniche energetiche, artistiche, comunicative
- Tecniche di rilassamento, respirazione e gestione dello stress
- Tecniche manuali
- Input per il riequilibrio
- Trattamenti integrati per raggiungere qualsiasi obiettivo: fumo, dimagrimento, miglior performance, autostima, comunicazione.....

Si possono inserire percorsi specifici per:

- **Manager** in carriera, Dirigenti
- **Staff e Team** aziendali, politici, sportivi, scolastici
- **Imprenditori**
- Personale e **Consulenti di Vendita**
- **Agenti**
- **Sportivi**
- **Politici**
- **Vip** e Mondo Spettacolo
- Gestione delle performance e dello Stress durante eventi, meeting, manifestazioni, concerti, spettacoli
- Persone in "**fase decisionale**", Persone in "**fase di rinnovamento**"
- **Vita Privata**
- Fasi della vita particolari quali: menopausa, pensionamento, scuola e studi, cambio lavoro

Si può lavorare sia sulle **persone** che sugli **ambienti**

#### **Passi nella sessione:**

- Stabilire obiettivi e check up globale
- test della tipologia
- test della dimensione
- Individuazione tipologia personale
- Individuazione area in squilibrio
- Progettazione del percorso personalizzato
- Sessione integrata con 14 passaggi
- Percorsi dopo sessione

## Il Wellness Coaching si avvale inoltre di:

### **L'Holistic Coaching® and Art for High Performance.**

**Ovvero Creare ed Inserire delle opere d'arte, su vari supporti, che apportino benessere all'ambiente in cui vengono inserite e migliorino le performance del singolo e dello Staff.**

Una fase importante per l'equilibrio di qualsiasi ambiente lavorativo e privato risulta quella di effettuare durante i vari step delle sessioni di Wellness Coaching **I'HC and Art for High Performance**, ovvero **creazioni artistiche** dopo la valutazione delle reazioni **emotivo-funzionali** in risposta alle tecniche olistiche e wellness utilizzate nel percorso wellness coaching, al fine di migliorare energie, performance, stati d'animo ed equilibri. Questi test variano da valutazioni tecniche degli ambienti e degli individui all'integrazione di strumenti quali la rivisitazione artistica in chiave cromoterapica degli elementi e degli ambienti stessi, studiata appositamente per riequilibrare le dimensioni del cliente e stimolare le performance personali.

Così qualsiasi tipologia di ambiente, avrà degli spazi armonizzati e sulle pareti, al posto delle solite stampe **compariranno dei veri e propri quadri personalizzati dall'holistic coaching art for high performance**, che oltre ad essere delle opere d'arte di grande valore, saranno uniche ed esclusive per la persona e l'ambiente che lo circonda, stimolando la **serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività** e tutto ciò per cui sono state progettate e create.

### **Space Regenerating©**

è una tecnica usata per cambiare e rigenerare l'energia in casa o in contesti lavorativi. Si può pensare ad essa come pulizia della casa ad un livello più profondo, che allenta le tensioni che possono essersi concentrate nei vari spazi.

Lo Space Regenerating, è una rigenerazione degli spazi che fa sì che l'energia che circola nei nostri ambienti non diventi stagna; si studia il giusto movimento, vibrazione, la fluidità ed il ricircolo energetico per ogni singolo ambiente in base alla sua specificità.

L'energia che circola nei luoghi che frequentiamo, genera un effetto su tutta la nostra vita.

#### **I benefici di effettuare uno Space Regenerating all'interno qualsiasi ambiente sono:**

- Aumentare il senso di appartenenza all'ambiente
- Infondere più gioia e benessere.
- Dare energia

#### **Benefici di una rigenerazione degli spazi per il lavoro:**

- Aumentare il rendimento e la produttività.
- Avere un personale più sano e più felice.
- Generare un ambiente equilibrato ed armonioso che sarà amato dai vostri dipendenti/clienti/pazienti in contesto lavorativo (ma anche da amici/parenti in ambiente privato).

## LE NOSTRE CONSULENZE e I NOSTRI PROSSIMI CORSI:

- Personal Wellness Coach®
- Manager del Benessere®
- (Personal)Trainer Olistico®
- Manager Olistico®
- Holistic Coach®
- Autostima e Motivazione
- Tecniche di Rilassamento ed Antistress
- Fiori di Bach
- Cromoterapia e Penna
- Cristalli e Cristalloterapia (per Ambienti e Persone)
- FumoSTop e Smettere di Fumare
- GRS, Test intolleranze Alimentari
- Aromaterapia nei luoghi di Lavoro

- Benessere nei luoghi di lavoro
- Personal Wellness Coaching
- Gestione dello Stress
- Comunicazione e Leadership
- Public Speaking
- Selezione e Formazione del Personale
- Gestione Eventi
- Comunicazione Efficace
- Tecniche di Vendita
- Comunicare per Vendere
- Migliorare le Performance
- Programmare e Raggiungere gli Obiettivi
- Wellness Coaching nel Team
- Organizzazione Aree benessere/relax aziendale

### INFO E CONTATTI:

#### WELLNESS COACHING

EMAIL: [info@wellnesscoaching.it](mailto:info@wellnesscoaching.it)

CASELLA VOCALE: +39 067851111