

# **IL METODO WELLNESS COACHING NEI CENTRI BENESSERE**

per il gruppo di lavoro, per il cliente, per  
gli spazi

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

## **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.

**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 ED ESCLUSIVA  
PER LA VOSTRA STRUTTURA**

**B. CONSULENZE DIRETTE PRESSO LA  
STRUTTURA**

Il metodo è 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**

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

- 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 percorso **smettere di fumare, compatibilità alimentare, aromaterapia emozionale, cromoterapia emozionale....** che si possono **perfezionare ed integrare con qualsiasi trattamento mirato ed inserire in qualsiasi pacchetto.**

Il metodo è correlato di schede pratiche e diventa da subito accessibile.

Si formulano facilmente i percorsi da effettuare nel centro e a casa, che possono riguardare qualsiasi contesto della vita della persona al fine di perseguire un riequilibrio generale.

La consulenza avviene tramite un colloquio, nel quale verranno inseriti, a seconda delle esigenze:

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

Permette di allargare il bacino di utenza ed il target di riferimento e di 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 sulle **persone** e sugli **ambienti**

**Passi nella sessione:**

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

- 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

## **I NOSTRI PROSSIMI CORSI e LE CONSULENZE:**

- Personal Wellness Coach®
- Manager del Benessere®
- Trainer Olistico®
- Manager Olistico®
- Holistic Coach®
- Autostima e Motivazione
- Tecniche di Rilassamento ed Antistress
- Fiori di Bach
- Cromoterapia e Penna
- Cristalli e Cristalloterapia
- FumoSTop e Smettere di Fumare
- 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**

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