

***Esclusiva Assoluta
Nazionale.***

***Personal Wellness
Coach®***

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.

Parte Prima: I campi di operatività del metodo Wellness Coaching

⇒ Il Wellness Coaching nei Centri Benessere, i luoghi Benessere, le Attività Commerciali legate al Benessere; Tour Operator; le Aziende del Settore; i mezzi di comunicazione: la Stampa, la Tv e la Radio; in Azienda. Il Benessere nei luoghi di lavoro, Gestione del Benessere a 360°, Benessere come filosofia e mission; nei TEAM (Sport, nella Politica e nel Mondo dello Spettacolo, in contesti formativi, sociali); negli studi di Odontoiatria Olistica, Studi Medici

Parte Seconda: Il Metodo Wellness Coaching

⇒ **La Sessione, Il Colloquio, il Metodo, Gli Strumenti**

⇒ **Le 7 W – Wellness Time e Le 7 R – Relax Time**

Wellness Coaching - Entriamo nel mondo del Benessere Globale.

⇒ **I 7 Coach nel Wellness Coaching ed il Vibrational Coaching**

⇒ **I Test di Valutazione, I 7 Coach, Le 7 tipologie, le 7 dimensioni, le 49 parole chiave, i 14 passaggi durante le consulenze di Wellness Coaching**

- **Cenni di:**

1. Programmazione Riassetto Fisico
2. Riequilibrio Alimentare (Strumenti per il test Compatibilità alimentare)
3. Fumo (Strumenti per Smettere di Fumare)
4. Tecniche di Rilassamento e Gestione dello Stress
5. Pianificazione e Gestione del Tempo
6. Rigenerazione Emozionale

7. Esercizi di Ricarica, Riequilibrio Energetico
8. Holistic Coaching® AND Art for High Performance
9. Massaggi ed Auto Massaggi
10. Tecniche di Respirazione
11. L'equilibrio dei 5 sensi
12. La gestione, riequilibrio, armonia negli ambienti privati, lavorativi, condivisi
13. La Formazione Continua
14. Le Aree Relax

⇒ **Gli Strumenti: Gli aromi (Aromaterapia Emozionale), la musica, i colori(cromologia Emozionale), i fiori di Bach, i cristalli e le valutazioni emozionali, la foto aura, Il GSR, l'EAP, l'Arte, Le High performance**

⇒ **Le one to one di Wellness Coaching**

⇒ **All the Team di Wellness Coaching**

⇒ **LeFigure Professionali.**

⇒ **Allegati:**

Schede Tecniche

- **I Passi negli studi medici ed odontoiatrici**
- **Il metodo**
- **Le 7 W, Le 7 R , i 7 Time per il Wellness Time**
- **Le 7 tipologie**
- **Le 7 dimensioni**
- **Le 49 PC**
- **I 14 passaggi**
- **La sessione tipo**
- **Tabelle tipologia/dimensioni sbilanciamenti fisico/emozionali**
- **Tabella base di lavoro nella sessione integrata**
- **Tabella Relazioni colonna – energia corpo – colori – denti – stati d'animo**
- **Sistema Manager del Benessere e Wellness Coaching**
- **Tabelle Parti corpo/ colori (fiori, cristalli) da utilizzare come riferimento nella sessione integrata**
- **Tabella denti, colori, fiori di Bach, oli essenziali, cristalli**
- **Schede Fiori, Aromi, Colori, Cristalli con le persone, nei luoghi di lavoro, in casa, negli ambienti, nello sport, negli studi medici ed odontoiatrici**
- **Schede Macchinari Usati**
- **Foto HC and Art for High performance**
- **Test Valutazione Tipologia (caratterialmente)**
- **Test Dimensioni (rapporto con il mondo)**

INFO:

WELLNESS COACHING

+39 067851111

via Cesare Baronio, 20 – 00179 Roma

sito: <http://www.wellnesscoaching.it>

email: info@wellnesscoaching.it