

# **Il metodo Wellness Coaching**

## **per le performance dello sportivo**

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**

### **IL METODO 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 **equilibrio 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.

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:

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

Permette di allargare il bacino di utenza ed il target di riferimento e di inserire percorsi specifici per:

- **Manager**, Dirigenti
- **Staff e Team** sportivi
- Personale e **Consulenti di Vendita**
- **Sportivi**
- Gestione delle performance e dello Stress durante gare, eventi, meeting, manifestazioni, concerti, spettacoli
- Persone in "**fase decisionale**", Persone in "**fase di rinnovamento**"
- **Vita Privata**
- Fasi della vita particolari quali: pause forzate, cambio squadra, inserimento in nuovo team.

Si può lavorare sulle **persone** e sugli **ambienti**

### **Programmi per Team e squadre sportive:**

- Costruzione di un forte **spirito ed armonia di squadra**
- **Comunicazione** all'interno del team
- Organizzazione Strategica e addestramento mentale all'azione e alla programmazione e focalizzazione sugli obiettivi
- **Autostima, Impegno, Responsabilità e Motivazione**
- Acquisizione nuove abilità
- **Leadership personale** e del team
- Mantenimento della **concentrazione e della motivazione** durante gli allenamenti/le attività di gruppo
- Gestione e Motivazione nei periodi di pausa (forzata e non)

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

**Si ottiene:**

• **Aumento della Produttività**

- Miglioramento delle Competenze, Potenzialità, Performance
  - Armonia del Gruppo, Stabilire relazioni produttive
    - Crescita Personale
    - Sviluppo a 360°

**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

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

## WELLNESS COACHING NEL TEAM E NELLE PERFORMANCE DELLO SPORTIVO

*Il Team è stressato e produce poco?*

Inserire il Wellness Coaching®© nella Squadra apporta risultati sorprendenti in brevi periodi.

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.

⇒ Nello Sport il Wellness Coaching ®© permette in breve tempo di rispondere alle sfide con **maggiore passione e grinta**, fare la differenza tra i mediocri e gli eccellenti, tra il gruppo e la Squadra, migliorare e gestire le performance mentali, fisiche, emozionali, tenere alta la concentrazione, l'attenzione, l'obiettivo da raggiungere. 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!**

⇒ Tra le aree di **maggiore sviluppo** rientrano:

- Costruzione di un forte spirito ed armonia di squadra
- Comunicazione all'interno del team
- Organizzazione Strategica e addestramento mentale all'azione e alla programmazione e focalizzazione sugli obiettivi
- Leadership personale e del team

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

- Il mantenimento della concentrazione e della motivazione durante gli allenamenti
- Gestione e Motivazione nei periodi di pausa (forzata e non)

ma anche:

- programmazione del benessere
- tecniche di rilassamento e gestione dello stress
- rilascio emozionale: gestione degli stati emotivi: nervosismo, ansia, tensioni
- autostima e motivazione
- scelta della musica, degli aromi e dei fiori di Bach per il miglioramento delle performance
- tecniche manuali per il lato puramente fisico
- Test dell' HC e l'integrazione degli esercizi e dell'allenamento con queste tecniche una 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.**

## **WELLNESS COACHING PER LO SPORT**

Ogni team, squadra, sportivo dovrebbe guardare con occhio innovativo alla **creazione di un ambiente interno che procuri benessere**. Questo, non solo vuol dire guardare alla funzionalità, all'estetica degli ambienti stessi, ma vuol dire lavorare sul benessere del team e del singolo nel proprio luogo di 'lavoro', aumentando la **motivazione, la produttività, le potenzialità innate**.

- ⇒ **Per le Persone** avremo: Formazione al Benessere, Individuale e del Team. Riorganizzazione Strategica e incontri sull'addestramento mentale all'azione e alla programmazione e raggiungimento obiettivi con miglioramento delle performance (wellness coaching), l'armonia della squadra (wellness'n team), l'arte del comando (leadership), la gestione del tempo (time management) e dello stress (stress management) attraverso consulenze one to one e del team ed un programma di formazione continua personalizzato.
- ⇒ **Per gli ambienti**: Creazione ambienti Relax, Sale Condivise e Singole. Si Studierà e sceglierà tutto ciò che potrà rendere confortevole dal punto di vista della funzionalità

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

un ambiente, ma anche armonizzante ed equilibrante.

**Ecco le domande che ogni azienda si dovrebbe porre:**

- Desidero incrementare concretamente i risultati della mia Squadra, del mio Team?
- Sono uno sportivo alla ricerca della migliore performance?
- Voglio imparare a gestire le emozioni in qualsiasi ambito: personale, lavorativo.....?
- Voglio migliorare le Relazioni?

**Ecco i risultati che si ottengono :**

- Incremento della produttività dopo la prima sessione di wellness coaching®©
- Diminuzione dello Stress, Incremento Armonia del Team
- Migliori Performance in campo aziendale, comunicativo, team e squadre sportive
- Riabilitazione in tempi record dopo infortuni.

**Ecco le Proposte:**

***Nello Sport con il Wellness Coaching* ®©**

Nuove metodologie per aumentare la produttività, eliminare stress, gestire il benessere nello sport (spazi e persone).

**E se si vuole organizzare la squadra, per renderla più produttiva, con attenzione al punto di vista olistico, pensiamo a :**

- Scelta **oli essenziali, musica, colori** per tenere alta l'attenzione, creare atmosfere produttive capaci di ridurre errori, imprecisioni e tensioni (Holistic Coaching and Art).
- **Angoli relax** e coaching.....definizione degli strumenti atti a veicolare meglio i tuoi messaggi
- Angolo e sessioni di wellness coaching®© **per veicolare al meglio le energie e le performance e per gestire gli stati emotivi, per raggiungere obiettivi reali in tempi brevi.** Lavorare sul raggiungimento degli obiettivi indica un lavoro ad ampio spettro ed integrando varie tecniche. Fondamentale sarà la comprensione, comunicazione, riassetto e gestione emozionale.

**AREA PROGETTAZIONE**

Con l'aiuto di esperti architetti e tramite il wellness coaching e l'holistic coaching and art il Posto di Lavoro della tua squadra diventerà uno Spazio Benessere dal posizionamento degli

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

accessori alla scelta dei colori, stimolando e facendo circolare al meglio le energie, aumentando la produttività e l'armonia. Si studia l'ergonomia, la funzionalità, l'illuminazione, ma si integra con percorsi benessere. Creazione Aree Relax, ma anche la scelta dei singoli dettagli a seconda della singola specificità.

## **AREA AMBIENTE**

Gli ambienti che frequentiamo sono di fondamentale importanza ed incidono in maniera determinante sui nostri stati d'animo, sulla nostra concentrazione e sulla nostra produttività.

Ecco perché un potente veicolo è l'Holistic Coaching and Art for High Performance:

Attraverso una serie di test sugli ambienti e sulle persone che li frequentano si elaboreranno delle opere d'arte da inserire nel contesto che serviranno proprio da veicolo energetico-emozionale-comunicativo-artistico che in tempi record porteranno equilibrio, produttività, armonia ed i risultati prefissati.

### **Es. Realizzazione area del Team**

- Esecuzione foto ambiente, team
- Descrizione Attività Svolta ed obiettivi prefissati
- Consulenza Wellness Coaching
- Elaborazione percorso ed opera d'arte
- Verifica

**Realizzazioni** Aree Condivise, aree private, aree dipendenti, sale riunioni, sale performance, sale break e relax, aree benessere

## **AREA RELAX - OLISTICA:**

L'organizzazione dell'area relax-benessere all'interno dei luoghi che frequentiamo per lavoro, oltre che obbligatoria risulta, ormai, indispensabile. E' opportuno creare delle aree personali e delle aree comuni.

⇒ Nell'area olistica è possibile realizzare il vostro percorso relax, e durante le pause, rigenerarsi tramite i percorsi idonei individuali, tramite:

esercizi di ricarica,  
trattamenti olistici,  
massaggi,  
respirazione  
tecniche gestione dello stress,  
wellness coaching  
tisane, incensi, olii essenziali.

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 modo tale da aumentare la vostra produttività e le vostre performance lavorative liberandovi da ogni tipo di stress.

**Are dedicate:** alla creatività, alle emozioni, all'incremento della produttività, alla gestione e risoluzione dei contratti. Ogni area verrà seguita al meglio. Dalla creazione di aree fitness, al training (laddove non fosse possibile dedicare una vera e propria area all'interno della struttura) direttamente sul personale.

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

## **Wellness Coaching - Gestione del Benessere a 360°, Benessere come filosofia e mission.**

Il Wellness Coaching® è stato ideato per integrare le varie aree della nostra vita, personale, professionale, emozionale, sociale, spirituale, culturale; per imparare ad essere più produttivi, per utilizzare al meglio il nostro potenziale, per essere felici e star bene in qualsiasi luogo e (soprattutto) con noi stessi, per raggiungere i nostri obiettivi..... attraverso consulenze e formazione, percorsi integrati, miscelando le discipline olistiche, la crescita personale, il coaching.....

Di partenza anche in un contesto sportivo sarà la valutazione della tipologia individuale e dell'equilibrio nelle 7 dimensioni della nostra vita: lavorativa/formativa, sociale/relazionale, mentale/culturale/intellettuale, fisica, emozionale, spirituale, ambientale. Quanto tempo dedichiamo a ciascuna delle 7 aree/dimensioni? Nella maggior parte dei casi c'è uno squilibrio, in quanto riserviamo troppo tempo ad una delle 7 aree togliendolo, di conseguenza, ad una delle altre, alla vita privata/personale, alle amicizie, al divertimento, alla riflessione ed al riequilibrio necessario. E' da qui che parte il processo di trasformazione, di metodologie integrate che portano ad un vero e proprio cambiamento, migliorando sostanzialmente la vita nel suo complesso. Sicuramente un'analisi motivazionale,

Si passa attraverso la valutazione del:

Momento di **maggior produttività**. Ognuno ha un momento della giornata in cui è più produttivo. Si stabilisce un planning in cui le mansioni più difficili verranno svolte in quel lasso di tempo specifico, Quando si è al massimo le cose si ottengono facilmente e velocemente.

Si sceglie di **rivalutare lo spazio lavorativo**, la **gestione del proprio tempo**, lo **sviluppo delle proprie potenzialità**, di **riequilibrare l'armonia**.

## **IL BENESSERE NEI LUOGHI DI LAVORO dello SPORTIVO**

Il **Benessere di una persona, intesa nella sua globalità**, riguarda anche il benessere in tutti i luoghi che fanno parte della sua vita. Ecco perché il Wellness Coaching che, con il suo lavoro, fissa l'attenzione a tutte le dimensioni dell'individuo, si integra perfettamente in questo discorso.

Benessere inteso come **armonia personale, del team e degli ambienti nei luoghi di lavoro dello sportivo.**

Spesso lo stress, il non lavorare in condizioni idonee, la mancanza di armonia, portano a diminuire l'efficacia e la produttività a discapito personale ed aziendale.

Focalizzare l'attenzione sullo **sviluppo, la crescita personale**, sullo studio di ambienti e persone, porta un notevole contributo all'azienda stessa in termini di produttività. Successi contro stress. Un buon Investimento per tutti: dal manager al team.

Attraverso il Wellness Coaching si otterrà, attraverso la costruzione di percorsi idonei, il raggiungimento del Benessere Sportivo.

**Il Benessere entra nello Sport .....anche attraverso la scelta della musica adatta.**

Un esempio di percorso benessere è dato dalla **scelta di spazi ed accessori che contribuiscano in maniera costante alla stimolazione** di vari canali in contatto con i messaggi che ci giungono tramite i 5 sensi, stimolando direttamente il sistema nervoso, **influenzando stati d'animo, emozioni e memorie**. Lavorando sull'inserimento di odori, suoni, colori in forme concrete (oggetti) e astratte (messaggi, memorie...) si attuerà un percorso che ha a che fare con i nostri sensi, con i ricordi e con poco o nessun controllo razionale.

L'udito, stimolato attraverso il suono, ad esempio, è sempre al lavoro, anche si è impegnati in altre attività sia quando si è svegli e al lavoro, che quando si dorme. L'utilizzo adatto del suono in contesti organizzativi è in grado di cambiare totalmente una realtà aziendale.

Ci sono suoni che hanno la capacità di liberare, di sciogliere la tensione in modo inimmaginabile.

Pensare al benessere nei luoghi di lavoro, vuol dire, essere sicuri di **stimolare la creatività, la produttività, il senso di responsabilità e la consapevolezza di ogni singolo sportivo**. Vuol dire pensare alla realizzazione di spazi individuali e condivisi, creati 'su misura', ma anche studiare percorsi e sessioni formative affinché il benessere e l'armonia facciano la differenza.

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

## **FASI DELL'INTERVENTO nello SPORT: HOLISTIC COACHING AND ART**

Qualsiasi sia la specificità, si parte dall'analisi delle esigenze dell'attività, si prosegue con la definizione degli obiettivi e le strategie degli interventi. Quindi si procede alla progettazione dei contenuti su misura per l'attività (scelta della musica, aromi, colori adatti su spazi e persone, dopo analisi dei cambiamenti ottenuti tramite l'holistic coaching and art), alla realizzazione dell'intervento ed alla verifica del lavoro svolto.

- Analisi esigenze dell'attività.
- Definizione degli obiettivi e strategie interventi.
- Progettazione dei contenuti su misura per l'attività (scelta della musica, aromi, colori adatti su spazi e persone, dopo analisi dei cambiamenti ottenuti tramite l'holistic coaching and art).
- Realizzazione dell'intervento (sessione WC o rivalutazione Spazi)
- Verifica del lavoro svolto

⇒ *La squadra come somma degli elementi che compongono lo staff, non solo gli sportivi: interventi analizzati, definiti ed infine progettati, perseguono obiettivi concreti e mirati ai risultati, come il miglioramento delle performance e della produttività, interna ed esterna; quindi sia con tutto lo staff, che, attraverso il miglioramento dell'organizzazione aziendale, con l'ambiente lavorativo stesso, le relazioni interne, il raccordo fra diverse figure professionali in uno stesso ambiente lavorativo.*

### Le fasi dell'intervento:

Analisi dei fabbisogni attraverso incontri decisionali con la direzione aziendale e/o commerciale;  
Contatti con i destinatari dell'intervento, per l'analisi e la valutazione di possibili rettifiche nell'iter concordato;  
Analisi delle precedenti attività;  
Incontri con la direzione per l'approfondimento degli argomenti e la taratura del materiale di supporto;  
Studio degli aspetti gestionali ed organizzativi;  
Accordi decisionali per la predisposizione degli strumenti da utilizzare;  
Progettazione degli strumenti di valutazione;  
Verifica dei risultati ottenuti;

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

*Per inserire il WC, la musica, gli aromi, i colori, l'HC and art in contesto sportivo va inizialmente osservato tutto: gli spazi comuni a disposizione (eventuali zone riunione e relax), gli spazi dei singoli (anche qui stanza del manager, e le aree condivise da più persone), tutte le persone che compongono l'organico.*

Inserire L'HC è un processo composto di molteplici passi per ottenere il massimo: innanzitutto si procederà con dei test per verificare, le reazioni dei singoli e del gruppo; ad esempio: la musica, così come gli aromi ed i colori non dovranno stordire, ma, innanzitutto, riequilibrare e poi stimolare processi produttivi.

La scelta è la fase più difficile, in quanto lo stesso tipo di musica, lo stesso colore, lo stesso tipo di aroma (a seconda di esperienze vissute) potrà portare a galla portare anche tensioni, stress.

Il ritmo influenzerà altre nostre risposte, quali reazioni emotive e fisiche. Il tutto dovrà, quindi essere studiato su misura per ogni contesto e per ogni persona.

Di solito cerchiamo di miscelare, creando un'armonia generale nei vari ambienti (oltre che il puro piacere uditivo)

Altra fase è quella di effettuare durante i vari step **I'HC and Art for High Performance**, ovvero la valutazione delle reazioni emotivo-funzionali in risposta alle tecniche olistiche e wellness utilizzate nei contesti lavorativi singoli e nelle aree condivise e durante le sessioni di wellness coaching.

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.

Un altro test possibile si avvale della rivisitazione artistica di test di risposta quali quello kinesiologico emozionale, di risposta energetica, di lettura delle foto con risposta emozionale.

Tutti gli esseri viventi hanno intorno, o meglio sono immersi in una parte di materia ionizzata non visibile a occhio nudo denominata "AURA". Con macchinari computerizzati è possibile vedere e fotografare questa aura umana. Il sistema può fotografare la persona sia a mezzobusto che intera. Un sofisticatissimo rilevatore chiamato biofeedback, precedentemente collegato al soggetto, ne rileva lo stato emozionale che sarà la chiave di lettura del computer sulla aura rilevata da un complesso sistema di telecamera in associazione ad un digitalizzatore di immagine. Su queste immagini (singole e di gruppo) si lavora con I'HC and Art for High Performance, fino a quando la risposta non sarà quella voluta.

Es: risposta equilibrio emozionale, aumento produttività.....

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

## LA NOSTRA ESPERIENZA:

Abbiamo verificato la validità dell'inserimento del Wellness Coaching da solo o abbinato all'Holistic Coaching (o HC and Art) in vari contesti, quali:

- 1La Gestione dello Stress/ Stress Management
- 2Comunicazione interpersonale
- 3Gestione dello Staff
- 4Prestazioni
- 5Problem Solving
- 6Gestione dei conflitti interni; Armonia Risorse Umane
- 7Miglioramento dell'immagine personale
- 8Crescita personale
- 9Analisi del ruolo
- 10Gestione e benessere organizzativo
- 11Sviluppo carriera e potenziale
- 12Conseguimento obiettivi personali
- 13Aree Comuni/Relax
- 14Aree condivisione con clienti

Utilizzando l'integrazione delle varie metodologie non solo come 'sottofondo' prescelto per i vari ambienti, ma anche come strumento nelle sedute di *wellness coaching sportivo* e relazionale, si è dimostrato elemento vincente.

La metodologia della scelta è stata assolutamente diversa e personalizzata, in alcuni casi si è creata addirittura una procedura 'ad hoc'.

Certo è che, lavorare (soprattutto durante il wellness coaching) con la musica, con gli aromi, con i colori e vedendosi realmente cambiati (interiormente e esteriormente), vedere migliorate le relazioni, la produttività e gli ambienti frequentati, ha contribuito notevolmente ad abbassare le barriere relazionali, a esprimere chiaramente le proprie emozioni, a quantificare e sciogliere i conflitti, a gestire lo stress.

La musica maggiormente utilizzata è spaziata da musica specifica per il relax e la respirazione, alla chill out, alla musica classica, gli olii essenziali sono stati quelli per aumentare la creatività ed armonizzare gli ambienti, i colori in base alle esigenze delle singole aree, unite alle stampe personali e di gruppo ottenute dall'utilizzo dell'Hc and Art.

La risposta è stata eccellente ed entusiasmante: minori attriti e conflitti interni, risoluzione dei problemi, aumento della produttività, conseguimento degli obiettivi in minor tempo. In

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

poche parole il Raggiungimento del Benessere nello Sport!!

Lo stesso tipo di Metodologia è utilizzata con grande successo non solo in ambito Sportivo, ma anche nel mondo dello Spettacolo, quello Politico, aziendale, Relazionale e Scolastico.

**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