

"Mi merito il meglio"

Aiutare le persone a dare il meglio di sé, libere da convinzioni limitanti, in grado di confrontarsi con le proprie emozioni e comportamenti. Far emergere i loro talenti, le risorse sommerse e dimenticate. Fare chiarezza sugli obiettivi da raggiungere e imparare nuove strategie e azioni per raggiungerli.

Il corso di coaching prevede i seguenti argomenti:

- elementi base di coaching ontologico trasformativo
- il potere del linguaggio che crea realtà
- le credenze potenzianti e limitanti
- strategie per cambiare le nostre credenze e nostri comportamenti
- le mappe mentali, i filtri interpretativi e condizionamenti, i nostri valori
- la gestione del nostro stato emotivo e la costruzione delle ancore
- elementi di comunicazione efficace e pnl
- come costruire un obiettivo ben formato e creare un piano d'azione per raggiungerlo
- la costruzione del nostro mandala

Il corso prevede la proiezione di video e molte esercitazioni pratiche.



QUANDO

GIORNI E ORARI: sabato 10:00-12:00
 PERIODO: gennaio-giugno 2019
 INIZIO: gennaio 2019



COSTI

270€



GESTORE

Maria MARENGO



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

3387610084

mariamarengo@alice.it

FONDAZIONE CASCINA ROCCA FRANCA

Via Rubino, 45 - 10137 Torino
 01101136250
 inforoccafranca@comune.torino.it

