

Le onde del ben-essere

Benessere e gestione dello stress

Relatore: Carla Fiorentini

Per anni ha quasi portato avanti due vite parallele: la laurea in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e la professione di dirigente marketing in una multinazionale da una parte, la passione per la Comunicazione, l'I Ching, la Psicodinamica dall'altra.

Dal 2005, con la libera professione, ha unito le due strade, aggiungendo il coaching e la PNL sistemica, alternando consulenze alle aziende e attività per la divulgazione della qualità di vita attraverso la comunicazione.

È coach, master in PNL sistemica, ambasciatore di SoL Italy e blogger accanita.

Potete trovarla sui suoi blog e su facebook

www.chingecoaching.it

www.didatticaecomunicazione.it

www.ilmedicocomunica.it

www.comunicazioneinfarmacia.it

Puoi trovarmi e contattarmi

info@isalmoni.it

www.ching&coaching.it

Su Facebook:

Ching e Coaching

Ben-essere e qualità di vita individuale non sono alternative al successo economico e professionale ma, al contrario, elementi essenziali a livello personale e sociale per uscire dalla crisi economica che stiamo vivendo.

Da tempo le diverse scuole di comunicazione e la stessa neurofisiologia hanno studiato quelli che, oggi, sono le maggiori problematiche dell'individuo: **la gestione dello stress e dei momenti difficili.**

Sono stati quindi elaborati tecniche, esercizi, strumenti per la comprensione e la gestione, spesso verificati da studi scientifici, che, con un po' di costanza e buona volontà, consentono di affrontare e risolvere efficacemente situazioni complesse.

Il corso usa tecniche di comunicazione provenienti da diverse scuole, combina teoria ed esercizi pratici, facendo riflettere e sperimentare strumenti semplici, di facile ed immediato utilizzo per il ben-essere, la qualità di vita e l'automotivazione.

Al termine del corso

Al termine del corso avrete imparato tecniche di rilassamento, avrete sperimentato momenti di riflessione, e scoperto molto su voi stessi.

Sarete pronti per un nuovo benessere!

Informazioni pratiche

A chi è rivolto: a tutti

Metodologia

Ogni argomento viene affrontato combinando elementi razionali, esercizi e momenti esperienziali, tratti da diverse fonti

Partecipanti

Minimo 10, massimo 30

Per iscriversi: o porre domande scrivere a info@isalmoni.it