

BIANCO
VOLTA
SPAZIO ARCI



AUCS



-Arci Servizio Civile Viterbo-

la vita che voglio

strumenti per essere, fare
e vivere meglio

Sabato 10 Marzo 2012 alle 18.00

presso Biancovolta

Via delle Piagge 23 Viterbo

www.vitachevoglio.danielevasta.com

Lunedì 12 Marzo LABORATORIO FORMATIVO-ESPERIENZIALE

“COME ATTIVARSI

dallo stato presente allo stato desiderato”

INFO:

culturavt@arci.it

e-mail: coach@danielevasta.com

skype: coachingdanielevasta

www.vitachevoglio.danielevasta.com

Cos'è Laboratorio BenEssere?

Laboratorio BenEssere è un'esperienza dedicata alle donne e agli uomini che desiderano un futuro diverso dal presente che stanno vivendo.

È una formazione e un'opportunità di apprendimento di strumenti per la **crescita personale il miglioramento della qualità di vita**.

Cos'è Coaching

Il **Coaching Strutturale** è un'arte e una tecnica efficace che permette ottenere risultati in tempi rapidi.

Ti consente di essere il vero protagonista del tuo cambiamento e della tua crescita.

Si avvale di principi della PNL (Programmazione Neurolinguistica) e GESTALT.

A cosa serve?

- Ottenere il risultato che da solo non riesci a raggiungere
- Migliorare la **qualità della tua vita** (famiglia, lavoro e relazioni)
- Individuare gli strumenti per raggiungere il tuo obiettivo
- Riconoscere il **tuo potenziale umano**
- Potenziare la fiducia in te stesso e la **tua autostima**
- Gestire efficacemente i conflitti interpersonali
- Migliorare la gestione delle tue le emozioni (**rabbia, paura, tristezza...**)

Il **coach** è l'esperto che ti accompagna lungo il tuo cammino. Rispetta la tua libertà e la tua responsabilità.

Non crea dipendenza, non ti giudica. Ti aiuta a trovare gli strumenti più adatti per raggiungere il tuo obiettivo e che potrai riutilizzare autonomamente.



*BenEssere: Il presente che vuoi per
il futuro che desideri*

In **Laboratorio BenEssere** l'efficacia del coaching si combina con una metodologia di apprendimento dinamica e interattiva sperimentata per anni nel corso della mia attività come formatore, e che ha portato risultati efficaci nei contesti in cui sono state applicate.

Durante il laboratorio il formatore costruisce un ambiente empatico e di fiducia fra tutti i partecipanti. Ogni persona viene messa nella condizione di vivere l'esperienza in una situazione protetta, in totale "comodità" e libera dal giudizio esterno.

In questa dimensione "libera" il partecipante sperimenta la propria difficoltà, la analizza secondo nuovi punti di vista, con l'aiuto del formatore e delle varie attività.

Si mette in azione responsabilmente e trovando gli strumenti propri e più adatti per far fronte alle proprie difficoltà o a quelle limitazioni che gli stanno impedendo vivere la vita che vuole.

Si passa da una situazione di "difficoltà" a uno stato di maggior coscienza per attivarsi, grazie all'esperienza vissuta e agli strumenti acquisiti, verso l'obiettivo desiderato e raggiungere e godere del risultato del suo lavoro e della vita che desidera vivere.

Durata del corso: 8-12 ore

Dedicato a 8 partecipanti

(ambiente intimo, protetto e empatico)

Si realizza nei fine settimana

e-mail: coach@danielevasta.com

skype: [coachingdanielevasta](https://www.skype.com/join/coachingdanielevasta)

www.vitachevoglio.danielevasta.com