

# EQUILIBRIO *al femminile*

MARIBEL NUNEZ

Formatrice e Coach Certificata ICF

IN COLLABORAZIONE CON



**ticinocoaching**

**7 - 21 - 28 MAGGIO**

dalle 14 alle 17

*Fiducia*

*Emozioni*

*Benessere*



Casa Emma, Via Pedemonte 8, 6500 Bellinzona



# **“Equilibrio al Femminile: Fiducia, Emozioni e Benessere”**

## **Presentazione**

Maribel Nunez, Life & Business Coach - ACC, Emotional Coach e Luxx Profile Expert presenta “Equilibrio al Femminile”, un percorso di 3 incontri dedicato alle donne che desiderano ritrovare armonia tra vita e lavoro, riscoprendo la propria forza interiore e imparando a gestire con maggiore consapevolezza le proprie emozioni.

In un mondo che corre veloce, tra scadenze, relazioni e aspettative, diventa essenziale fermarsi, respirare e riconnettersi a sé stesse.

Questo progetto offre uno spazio sicuro, autentico e stimolante in cui imparare a conoscersi meglio, rafforzare l'autostima, nutrire la fiducia e coltivare l'amore per sé.

Attraverso 3 incontri di tre ore ciascuno, le partecipanti vivranno un vero e proprio viaggio di crescita personale: esploreranno la gestione delle emozioni, il valore delle proprie scelte, la capacità di dire “sì” e “no” con libertà, e di costruire uno stile di vita più equilibrato, sereno e felice.

L'atmosfera sarà quella di un gruppo di donne che si sostengono a vicenda, condividendo esperienze, scoperte e piccole trasformazioni che porteranno più consapevolezza, accettazione, gioia, leggerezza e fiducia nella quotidianità.

## **\*Durata e modalità**

3 incontri da 3 ore ciascuno.

Approccio basato su coaching, intelligenza emotiva e mindfulness.



## **“Equilibrio al Femminile: Fiducia, Emozioni e Benessere”**

nasce con l'obiettivo di accompagnare le donne in un percorso di crescita personale volto a ritrovare l'equilibrio tra vita professionale e personale, rafforzando la fiducia in sé, la consapevolezza del proprio valore e la capacità di vivere con gioia e serenità le sfide quotidiane.

### **Obiettivi specifici:**

- Sviluppare autostima e autoefficacia, imparando a riconoscere e valorizzare le proprie risorse.
- Favorire un equilibrio sano tra impegni lavorativi e vita privata attraverso strumenti pratici di gestione del tempo e delle priorità.
- Promuovere l'amore e il rispetto di sé, base per relazioni equilibrate e scelte di vita consapevoli.
- Potenziare la resilienza emotiva e la capacità di affrontare stress e cambiamenti con fiducia.
- Creare uno spazio di condivisione autentica e empowerment femminile, in cui sentirsi viste, ascoltate e valorizzate.

### **Struttura e durata**

Il percorso si articola in 3 incontri di gruppo, ciascuno della durata di 3 ore.

Ogni incontro prevede:

1. una parte esperienziale (strumenti di coaching, mindfulness, visualizzazioni, role play);
2. workshop, momenti di riflessione e condivisione;



3. strumenti pratici da applicare nella vita quotidiana.

## **Metodologia**

L'approccio integra coaching trasformativa, tecniche di mindfulness e self-compassion, esercizi di intelligenza emotiva e momenti di dialogo di gruppo per favorire la crescita collettiva e la creazione di un clima di fiducia e sostegno reciproco.

## **Risultati attesi**

Al termine del percorso le partecipanti avranno:

- una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie priorità e risorse;
- una rinnovata fiducia nelle proprie capacità;
- strumenti per mantenere nel tempo benessere ed equilibrio emotivo;
- una rete di connessioni positive e ispiranti tra donne che condividono esperienze e obiettivi simili.

Investimento: 600 Chf (materiali inclusi e coffee break)

### **ISCRIZIONI:**

[igor@ticinocoaching.com](mailto:igor@ticinocoaching.com)

Igor Nastic +41 76317 48 01