

“Equilibrio al Femminile: Fiducia, Emozioni e Benessere”

Presentazione

Maribel Nunez, Life & Business Coach - ACC, Emotional Coach, Luxx Profile Expert e PNL Trainer presenta “Equilibrio al Femminile”, un percorso di 4 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 percorso 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 4 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**

4 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 ed empowerment femminile, in cui sentirsi viste, ascoltate e valorizzate.

Struttura e durata

Il percorso si articola in 4 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 trasformatzionale, 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

Igor Nastic +41 76317 48 01