

CO-CREARE LA TUA VITA

Modulo Avanzato


**I 7 Passi efficaci per
co-creare la Vita che desideri!**

**Per integrare nel quotidiano
i 7 Passi che ti permettono di sviluppare
il tuo Potere Personale e realizzare
il Meglio per Te**

Cos'è il Potere Personale?

Come già spiegato nella presentazione del Modulo base, con il termine Potere Personale mi riferisco alle straordinarie risorse legate al funzionamento del nostro cervello e del nostro mondo fisico – che operano in sinergia perfetta – come pure della dimensione spirituale, la quale si sta rivelando sempre più coerente con quella scientifica

Lo sapevi, ad esempio,
che **Steve Jobs** e, su suo consiglio,
anche **Mark Zuckerberg** sono stati in
un ashram indiano per poter definire
la Visione di ciò che sarebbero poi
diventate le loro aziende?
Senza contare tutte le ricerche sulla
pratica e i vantaggi della meditazione
portati avanti dalle
neuroscienze e utilizzate da
grandi consulenti aziendali
del calibro di **Daniel Goleman**
(autore del famoso libro
"Intelligenza Emotiva")



**Stiamo quindi
parlando di risorse
delle quali spesso
non siamo consapevoli,
ma che sono a nostra
disposizione se
decidiamo di attivarle
e allenarle**

E cosa possiamo ottenere facendolo?

Sicuramente possiamo:

- Comprendere meglio chi siamo e cosa guida i nostri comportamenti
- Gestire meglio le nostre emozioni
- Dare maggior qualità e spessore alla nostra esperienza di vita
- Intensificare l'efficacia delle nostre intenzioni e delle nostre azioni

E DI CONSEGUENZA

- Raggiungere più facilmente gli obiettivi che ci stanno a cuore
- Sviluppando anche quelli che in psicologia e coaching si definiscono come **AUTOCONSAPEVOLEZZA e AUTOGOVERNO**
- come pure la nostra **resilienza** (di cui tanto abbiamo bisogno in questa fase storica!) fino al punto di sapere come gestire situazioni "im-possibili"

E ti ricordo l'importanza del termine Co-creare

Noi CREIAMO costantemente CON la
compartecipazione di ogni parte di noi e di
tutto il mondo nel quale viviamo.
Perché la nostra vita è un processo costante
di INTERRELAZIONE tra noi
stessi e il tutto.

Accogliere questo dato di fatto
è fondamentale per vivere con sempre
maggiore lucidità e profondità. E finalmente
co-creare ciò che davvero è
il Meglio per noi

MODULO AVANZATO

Seconda edizione

07 e 21 novembre 2020

12 dicembre 2020

16 gennaio 2021

**Integra nel
quotidiano
i 7 Passi
per Co-creare la
tua Vita**

**UN PERCORSO DI 4
INCONTRI PER:**

- Approfondire e lavorare sui **7 Passi**
IN TERMINI IL PIÙ POSSIBILE CONCRETI
attraverso esercizi e la sperimentazione di pratiche
e metodi utili per sviluppare il nostro Potere Personale
- Sperimentare diversi **metodi e tecniche** che
aiutano a **RIDURRE I LIVELLI DI STRESS**
- Apprendere UN PAIO DI METODI per lavorare in
autonomia sulla **gestione delle emozioni**
inconsapevoli, quelle che più “attraggono” la
nostra realtà!
- Capire l'importanza dell'**auto-consapevolezza** (da
cui dipende l'autogoverno) e acquisire
TECNICHE PER IL SUO SVILUPPO
- Capire come predisporre il proprio assetto
interiore/mindset per **GESTIRE** anche **SITUAZIONI**
"IM-POSSIBILI"
- **Impostare un PROGRAMMA QUOTIDIANO**
da seguire anche dopo la fine del corso

ECCO ALCUNI RISULTATI SPERIMENTATI DAI PARTECIPANTI

MIGLIORATO LA SITUAZIONE PROFESSIONALE

(ritrovato lavoro o migliorato le condizioni di quello attuale anche sul piano economico, avviato un'attività, aumentato clienti/collaborazioni/fatturato)

**AFFRONTATO e SUPERATO GRAVI SFIDE PERSONALI CON UN
ATTEGGIAMENTO DI MAGGIOR FIDUCIA E LUCIDITÀ**

CREATO UN QUOTIDIANO PIÙ FACILE

MIGLIORATO LE RELAZIONI

**RESO PIÙ EFFICACE E "LEGGERA" LA GESTIONE DELLE
EMOZIONI E DELLO STRESS NEGATIVO**

REALIZZATO PROGETTI CHE STANNO A CUORE...

LA MIA ESPERIENZA (ma non solo la mia)

**Nel mio caso personale questi APPROCCI E TECNICHE hanno fatto
LA DIFFERENZA TRA IL SOCCOMBERE AGLI EVENTI E IL FARCELA**

come quando sono stata in grado di

comprare casa senza averne veramente i mezzi, evitando di ritrovarmi letteralmente senza un tetto sulla testa... E sviluppare forza e fiducia di fronte a importanti problemi di salute, familiari, affettivi e finanziari

PERCHÉ SCEGLIERE QUESTO CORSO

ALLA FINE DEL CORSO SAPRAI

- Come **co-creare e progettare la tua vita e i tuoi desideri perché possano realizzarsi più facilmente**
- Come **gestire la tua mente consapevole e quella inconsapevole per andare oltre le credenze che ti depotenziano**
- **Cosa fare quando sembra che ciò che desideri non si stia realizzando**
- Come **gestire le situazioni che paiono impossibili da risolvere**

E ANCORA...

AVRAI IMPARATO

- Un **metodo per superare le resistenze mentali ed emozionali** di fronte agli eventi critici
- Delle semplici **tecniche per gestire le emozioni forti** nel quotidiano e recuperare energie fisiche e psichiche
- Delle **tecniche per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza** (strumento ideale per aumentare la nostra capacità di co-creare una vita felice)
- Alcune **brevi modalità di meditazione** per rilassarti e ricollegarti al tuo Potere interiore
- **2 metodi per superare le credenze limitanti** (anche profonde) e creare le tue nuove credenze potenzianti
- Un metodo di auto-aiuto **per gestire nell'immediato lo stress negativo**

INOLTRE

- AVRAI **identificato alcune tue principali credenze limitanti** (su cui poter applicare i metodi suddetti)
- Impostato il tuo **programma di utilizzo delle tecniche** e dei metodi che vuoi davvero praticare nel tuo quotidiano

ALTRE RAGIONI PER SCEGLIERE QUESTO CORSO

- Fornisce un'ampia panoramica di quanto è possibile **mettere in atto nel nostro quotidiano per far crescere il nostro Potere Personale (quindi la consapevolezza)** e relazionarci alla vita con **approcci più funzionali ed "ecologici"**
- Permette un **ALLENAMENTO E UN'INTEGRAZIONE GRADUALE** di principi e strumenti, grazie alla sua distribuzione sull'arco di più settimane/mesi
- Il percorso così strutturato sostiene la motivazione individuale nel tempo, dando la possibilità di **trasformare i nuovi apprendimenti in abitudini**
- **Lavoro in piccoli gruppi**, tra i 6 e i 12 partecipanti massimo

COME SI SVOLGE

In 4 incontri ONLINE
di mezza giornata a distanza
di alcune settimane l'uno
dall'altro per permetterti di
integrare e sperimentare
individualmente quanto
affrontiamo in aula

Il corso alterna **parti di teoria, esercizi**
individuali, semplici esercizi di gruppo e
condivisioni assolutamente volontarie

PROGRAMMA

GIORNATA 1

Passi 1, 2 e 3

1. Aprirsi all'Accoglienza e abbandonare la resistenza

Il Processo di Accoglienza, attraversare e
gestire le emozioni

2. Il contatto con il nostro Potere Creatore

Modalità di contatto nel nostro quotidiano
Creare dall'Essere

3. Esprimere l'Intenzione/Obiettivo Il rito

GIORNATA 2

Passo 4

Gestione del livello vibrazionale: mente conscia

Autoconsapevolezza e Locus of Control

Un modello semplice per sviluppare l'autoconsapevolezza
nel quotidiano

Formazione delle credenze

Caccia alle nostre credenze depotenzianti e

loro gestione consapevole

La pratica della Gratitudine

GIORNATA 3

Passo 5

Gestione del livello vibrazionale: mente inconscia

Come si creano le nostre “ferite”, che determinano
poi i nostri comportamenti

Spunti e metodi di lavoro in autonomia per aiutarci a gestire la
mente inconscia

**Metodo Coach2Best n. 1 per alleviare credenze ed
emozioni limitanti**

GIORNATA 4

Passo 6 e 7

6. Allineamento/Coerenza

Allineare mente consapevole e mente inconsapevole:
livello base e avanzato

7. Credere/Affidarsi/Avere fede (fiducia nella Vita) per gestire anche le situazioni “im-possibili”

Cosa fare quando “non funziona”

Esercizi per la pratica e lo sviluppo della Consapevolezza

Un’efficace tecnica di auto-aiuto per la
gestione dello stress

**Metodo Coach2Best n. 2 per alleviare credenze
limitanti e avanzare verso gli obiettivi**

Programma individuale di allenamento

IL TUO INVESTIMENTO

Per il modulo avanzato
€ 360,00
ma se ti iscrivi entro il 15 OTTOBRE
solo € 287,00

VUOI PORTARE UN'ALTRA PERSONA AL CORSO?

Avrà un ulteriore sconto del 20%

COSA INCLUDE

- **4 mezze giornate di formazione online in diretta**
in cui oltre a trasmettervi quello che conosco e farvi lavorare sulla vostra situazione specifica (attraverso gli esercizi) sarò in ascolto del gruppo e di ogni persona per quanto possibile
- **possibilità di contattarmi per mail** tra un incontro e l'altro per chiarimenti
- **presentazione Power Point di ogni incontro**
- **registrazione degli incontri**, così potrai rivederli ogni volta che vuoi o in caso tu ne perdessi uno
- **possibilità di partecipare gratuitamente alle edizioni successive dello stesso modulo**
(in caso di posti disponibili) per ripassare e ricaricarti!

Inoltre

se tu non lo fossi già, entri a far parte dei

“Membri Co-creare”,

la nostra piccola **community** che resta in contatto

– per chi lo desidera – con varie modalità

(es. gruppi WA, ritrovi per aperitivi di follow-up al

“quartier generale” Coach2Best,

il Grand Hotel Palace di Varese

<https://varese.ipalazzihotels.com/>)

Ai membri dedico **offerte particolari** e li tengo al

corrente di iniziative che

li possono sostenere nella co-creazione della loro vita

Ad esempio, nel periodo del lockdown ho dedicato loro

diversi incontri online e webinar gratuiti

COSA DICONO DEL CORSO



"Dopo aver partecipato al corso base, non ho avuto dubbi nel voler continuare con il percorso avanzato. Francesca ci ha presentato e fatto sperimentare degli strumenti pratici che mi hanno aiutata a cambiare attitudine nella vita di tutti i giorni. Incredibile che potenza inespressa c'è nelle parole che utilizziamo, nel nostro atteggiamento. Diventarne consapevole mi ha aiutata a sentirmi co-creatrice della mia vita, e a gestire con successo le quotidiane sfide del lavoro."

Letizia C., **Senior Visual designer**

"Un vero viaggio non è cercare nuove terre ma avere nuovi occhi", direi che questo percorso ricalca appieno questo famoso verso di Proust. Ora davvero guardo il mondo con un altro sguardo e soprattutto mi osservo e mi ascolto. Le parole hanno assunto una nuova forma, anche se sono le stesse che ho sempre utilizzato ora ne conosco il potere. Grazie davvero Francesca!"

Lara, **Learning Expert**

CHI SONO

**Francesca Cellina, Coach professionista dal 2008,
membro della International Coaching Federation e
docente presso la "Roberto Rigati Coaching" di Milano**

In questo percorso assicuro
un approccio pragmatico e concreto,
insieme a una visione olistica.
In aggiunta alla modalità del coaching
classico, porto infatti nel mio
accompagnamento conoscenze delle
neuroscienze e della fisica quantistica,
oltre che dell'ambito spirituale

Quello che più amo nel coaching è la possibilità di
accompagnare le persone a realizzarsi per quello che
sono veramente, ma che a volte ancora non sanno di
essere...

CO-CREARE LA TUA VITA



**Modulo Avanzato
Seconda edizione**

SABATO 09.30 – 13.00

07 e 21 novembre, 12 dicembre 2020

16 gennaio 2021

**Francesca Cellina - Cell. 347.5776670
4u@coach2best.com - www.coach2best.com**