



Comune di Montale  
Assessorato alla Cultura



IL 2012 UN ANNO DI CRISI ? **NO!**  
**E' L'ANNO DEL TUO**  
**CAMBIAMENTO!**



# COACHING DI GRUPPO



*Se pensi che il 2012  
sia un anno di difficoltà ...LO SARA'!*

Se pensi che sia l'anno di nuove opportunità... lo sarà!  
A patto che tu sappia cosa fare, come farlo, e soprattutto  
**CHI VUOI ESSERE**

Che tu voglia DIMAGRIRE E MANTENERE IL PESO IDEALE è chiaro, ma come gestire le interferenze, intolleranze alimentari, metabolismo rallentato, voglie improvvise, rabbia da scaricare, inviti a cena, noia da abbattere, mancanza di costanza ?

Che tu voglia MIGLIORARE LA TUA PROFESSIONE è ovvio, ma come affrontare i dubbi del mercato? il timore di presentarsi ad un colloquio? il ricordo di un brutto passato? il confronto quotidiano con colleghi ostili?

Che tu voglia una RELAZIONE FELICE è giusto, ma come liberarti dalle vecchie dipendenze, dalla paura di cavartela da sola- dasolo, dalla tendenza a volere la tua libertà, i tuoi spazi ?

Il Coching di gruppo è un **Percorso di Realizzazione** che non si perde nel cercare la causa dei fallimenti, ma si focalizza sul costruire i passi **verso i RISULTATI CHE DESIDERI**



I partecipanti verranno “guidati” a chiarire i loro obiettivi e su quali concentrarsi. Coach dall’inglese “carrozza” è indicativo dell’essere “trasportato” da dove sei oggi a dove vuoi arrivare, utilizzando le capacità che ogni individuo possiede e che il Life Coach renderà **EVIDENTI E UTILIZZABILI**.

**Metodo e argomenti:** definizione degli obiettivi, torta della vita, estrazione proprie risorse e competenze, riconoscimento sabotaggi e come superarli, formazione di un Ancora di sostegno personale, feedback successivi verso il prossimo step-traguardo.

Il corso è adatto a chiunque voglia organizzare e fare i propri passi verso uno o più realizzazioni in modo efficace e divertente

Il corso non è una terapia di gruppo, esclude registrazioni o video in aula.

Il corso può essere frequentato da chi già sta bene e vuole stare meglio.

### **Svolgimento del corso:**

Vestire abiti comodi e portare una vecchia maglietta o indumento da poter “gettare via”

- 4 incontri dalle 20.00 alle 21.00 presso il CIAF Centro Gulliver via Vignolini, Montale

- Costo € 40 a persona

Il corso ha inizio con un minimo di 15 partecipanti

**Docente: Dr.ssa Marzia Lucherini** Biologa tel 338-8457714  
specializzata in nutri terapia, Life Coach in Pnl, Sport Coach,  
Naturopatia, Omeosinergia del sintomo. [www.risultatistupendi.it](http://www.risultatistupendi.it)



**Info e iscrizioni:** Comune di Montale Ufficio URP Tel 0573 952265 -229



**Un viaggio inizia con un primo passo,  
il tuo? ...telefonare adesso!**