

YouPowerUp

programma

Dall' Idea alla Realizzazione.

Un allenamento vero e proprio dove le informazioni teoriche vengono messe in pratica, come una vera palestra; il confronto con i Trainer e con Te stesso ti porterà a scoprire il tuo Potenziale, Trasformare e Migliorare TE STESSO ed inoltre Creare la tua *Personale Strategia* per realizzare i tuoi Obiettivi, nell'ambito che te Desideri.

Le possibilità di riuscita nella vita di tutti i giorni o nell'attività lavorativa, nelle relazioni con gli altri o nello sport sono strettamente connesse alla voglia di farcela che è DENTRO OGNUNO DI NOI.

Non è una frase Zen!!

Non tutti riescono ad ascoltare quella voce interna che incita al successo, Non tutti sono in grado di valorizzarsi, di riuscire a realizzare quel cambiamento desiderato, ma l'aspetto positivo risiede nel fatto che possiamo allenare la nostra Consapevolezza, la nostra Volontà e Fiducia verso noi stessi e metterci in cammino verso la strada che ci appartiene.

Come?

YouPowerUp è un percorso di allenamento, teorico e pratico, composto da 12 incontri, in cui il Coach Vittorio Balbi, la Sociologa Barbara Lattanzi esperta di leggi biologiche ed lo Psicologo Stefano Grimaldi esperto di Psicomotricità e musicoterapia, uniranno le loro competenze per farvi vivere un'esperienza multidisciplinare.

Un percorso di conoscenza e di scoperta partendo dall' **IO**, quindi da Te Stesso e dall'apprendimento della tua **Intelligenza Emotiva**, per introdurti, nel meraviglioso mondo delle **diversità** che l'**ALTRO** ogni giorno ti fa vivere, dove l'equilibrio è spesso messo a dura prova. Ed infine esplorare la capacità di saper stare nel **Gruppo** dando forza e valore alla tua identità, in modo armonico.

Programma ed obiettivi di questo percorso?

Imparare a riconoscere le tue emozioni, saperle definire e gestire

Imparare a riconoscere le emozioni degli altri

Apprendere l'unicità della tua intelligenza emotiva

Riconoscere e saper utilizzare i tuoi talenti

Stimolare la tua autostima

Valorizzare le diversità e trasformarle in opportunità per migliorare te stesso

Conoscere il linguaggio del tuo corpo

Saper dialogare con i segnali del tuo corpo

Creare una comunicazione affettiva profonda

Recuperare la propria dimensione affettiva individuale e il benessere psicofisico

Le Fasi dell'allenamento

Iscrizione

Erogazione del Test di pre-valutazione. Misuriamo il tuo livello di esperienza

Inizio dell'allenamento

Prima incontro con Vittorio

Seconda incontro con Barbara

Terza incontro con Stefano

Quarto incontro solo pratica con i tre Docenti

Quinto incontro con Vittorio

Sesto incontro con Barbara

Settimo incontro con Stefano

Ottavo incontro solo pratica con i tre Docenti

Nono incontro con Vittorio

Decimo incontro con Barbara

Undicesimo incontro con Stefano

Dodicesimo incontro solo pratica con i tre Docenti

Erogazione del Test per misurare i risultati ottenuti

Questionario di gradimento totalmente anonimo

Incontro One to One di 15-20 minuti di follow up.