



FREE *Your* **MIND**
Formazione in Azione

Scuola di LIFE COACHING

Corso di **LIFE COACHING 1**



**Il Coaching come strumento di
miglioramento della vita personale.
Rapporto col proprio corpo,
atteggiamento mentale
ed equilibrio emotivo.**

FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

O TI FORMI, O TI FERMI!



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136
UNI ISO 29990 - Cert. 42137



“Le cose non cambiano. Tu cambi il modo di guardarle.”

Carlos Castaneda

Il Coaching sta riscuotendo grande successo nelle sue applicazioni allo Sviluppo Personale e al miglioramento della vita delle persone. Ma per applicarlo nel delicato ambito LIFE non basta conoscere le tecniche e i protocolli del Coaching: serve conoscere la complessità e le dinamiche delle resistenze al cambiamento personale e acquisire l'abilità di capire quali strategie adottare per ogni caso specifico.

Inoltre, un Life Coach Professionista e PROFESSIONALE deve saper capire quando si trova di fronte ad un caso che non è di sua competenza e che richiede altre competenze e altre professionalità.

Il corso di Life Coaching 1 (base) fornisce strumenti, tecniche, protocolli, casistica ed esperienze di Life Coaching, con particolare attenzione a tre aspetti fondamentali: Corpo, Mente ed Emozioni.

Studieremo strumenti e tecniche per migliorare il rapporto col proprio corpo e la propria fisicità, in grado di aiutare le persone ad accettarsi e ad avere i livelli di energia fisica ottimale al raggiungimento dei propri obiettivi personali.

Apprenderemo strategie e tecniche per lavorare sul proprio atteggiamento mentale, in modo da renderlo funzionale agli obiettivi prefissati e di supporto alle performance desiderate.

Scopriremo, inoltre, l'innovativo modello di Equilibrio Emotivo ®, che permette di ascoltare, integrare ed equilibrare le proprie emozioni in qualsiasi momento, in modo da diventare padroni della propria emotività, e non vittime.

Getteremo le basi per un profondo lavoro di Crescita e Sviluppo Personale, che ci permetterà di sviluppare le competenze e le abilità per poter lavorare con gli altri come Life Coach di alto livello professionale. Tre intense giornate con formula residenziale full immersion, con tanta pratica ed esercitazioni di alto impatto.

“Il LIFE Coaching è l'arte di guidare il cambiamento e l'apprendimento personale nella direzione desiderata.”

FYM





OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare il proprio equilibrio emotivo
- Padroneggiare il proprio atteggiamento mentale
- Imparare ad applicare le tecniche di base di Life Coaching

PROGRAMMA DIDATTICO



- Teoria e pratica del C.A.P.
- Zona di Comfort
- Zona di Apprendimento
- Zona di Panico
- Il modello di Espansione
- Atteggiamento Mentale
- A.B.C.P. della Mente
- Focus mentale
- Le 5 aree del benessere fisico
- L'uso del corpo nel life coaching
- Superare i "blocchi mentali"
- Superare i "blocchi emotivi"
- Modello di Equilibrio Emotivo
- I messaggi delle emozioni
- I bisogni emotivi
- Le 4 sensazioni di base
- Mod. Sensazioni e Informazioni
- I Driver della motivazione
- Tecniche di Respiro (Qi Gong)
- Logiche non ordinarie



METODOLOGIE DIDATTICHE

- Formazione frontale (con slides e dispense)
- Esercitazioni Esperienziali
- Esercitazioni Interattive
- Esercitazioni di Gruppo
- Esercitazioni con Video
- Esercitazioni in plenaria
- Esercitazioni con supervisione
- History Case
- TEST di apprendimento



FYM - Scuola di LIFE COACHING

Corso di LIFE COACHING 1: CORPO, MENTE, EMOZIONI

DURATA - Il corso (residenziale) ha una durata di tre giorni, (28 ore effettive):

- 1° giorno: ore 10:00 - 22:00
- 2° giorno: ore 07:00 - 22:00
- 3° giorno: ore 07:00 - 17:00

QUOTA D'ISCRIZIONE 790 € + IVA 22% (Totale 963,80 €)

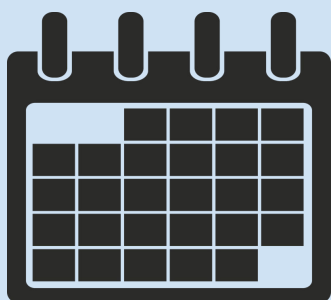
La quota d'iscrizione include:

- seminario residenziale di tre giornate (28 ore effettive di formazione);
- materiale didattico in formato cartaceo e digitale;
- accesso all'area riservata di esercitazione on-line post-formazione;
- attestato di frequenza (con le ore di presenza effettiva);
- rifrequenza gratuita del corso nelle edizioni successive.

Il seminario è parte della SCUOLA COACHING FYM (LIFE)

GARANZIE FYM

- **Rifrequenza Gratuita** (puoi rifrequentare il corso gratuitamente più volte);
- **Soddisfatti o Rimborsati** (se rinunci entro le prime 3 ore di corso del 1° giorno).



**PROSSIME
DATE del
CORSO**



**ISCRIZIONE
ON LINE
al CORSO**



**INFO sulla
SCUOLA di
COACHING**

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137



FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: www.fym.it - Email: info@fym.it

O TI FORMI, O TI FERMI!