

# Life Coaching e Formazione

Allena cuore, anima e cervello per creare il futuro che desideri



## SERVIZI

---

- 01** Corsi di formazione

---

- 02** Coaching e consulenze individuali

---

- 03** Workshop e seminari

---

- 04** Affiancamento e servizi di mentoring personalizzati

## A SARONNO CENTRO, UN SERVIZIO INNOVATIVO PER TE.

Il mondo odierno ci pone di fronte a **sfide** inattese, **capovolgimenti** improvvisi, **cambiamenti** di ruoli e **modalità di pensiero** repentini, scenari ansiogeni e un futuro incerto. E' normale sentirsi ogni tanto confusi e in crisi.

Il Coaching è un metodo di **sviluppo delle potenzialità umane**, per la conquista della piena consapevolezza di sé e per acquisire il controllo sulle proprie scelte, decisioni ed azioni nella vita privata e professionale. Il Coach sarà il tuo allenatore personale



## COS'E' PALESTRA PER LA MENTE?

Scuola di Coaching Emozionale Life & Business©

Il corsi di formazione possono essere una alternativa ai percorsi di coaching individuale e costituiscono sempre uno strumento efficace per la propria **crescita personale e professionale** in ogni momento della propria vita.

**Palestra per la Mente** è un percorso formativo ideato per un pubblico privato che prevede 24H di frequenza. Al termine del percorso viene erogata **attestazione** comprovante l'acquisizione di **conoscenze base di PNL e Coaching**, spendibili nelle proprie competenze professionali.

Progetto Schola offre, inoltre, **un'intera gamma di offerte formative** per il tuo benessere mental-fisico.

## TI AIUTEREMO A RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI

Se capisci che è arrivato il momento di dare **una svolta alla tua vita**; se sei stufo di convivere con i **soliti problemi** che ti tolgono la serenità; se hai deciso che è il momento di tirar fuori i **sogni** dal cassetto; se ti trovi in **difficoltà nella tua vita privata o professionale**; se hai perso la **motivazione** e non sai più che direzione prendere; se vuoi **conoscerti meglio** per sfruttare al massimo le tue **potenzialità** e riscoprire i tuoi **talenti**; (...)

**Il Coach** è il professionista che fa per te, il tuo miglior alleato e allenatore, che ti aiuterà ad affrontare le sfide della tua vita.

Un coach ti aiuta a ritrovare **stima e fiducia in te stesso**, lucidità di pensiero e azione, **affrontare un momento di crisi** e trovare **soluzioni** alternative, **comprendere e gestire le tue emozioni** (stress, ansia, paura, rabbia) per ritrovare vitalità ed equilibrio psico-fisico. L'importante è che tu abbia voglia di agire. (Il servizio è destinato ad un pubblico maggiorenne.)

**Contatti e riferimenti:**  
**Dott.sa Luisa Querci della Rovere**  
**infoprogettoschola@gmail.com**  
**www.progettoschola.com**  
**FB: Progetto Schola**  
**Tel: 3209653180**