

PERCORSO DI COACHING UNICO

Stress Management & Resilienza

Trasforma il carico mentale in chiarezza, energia sostenibile e controllo strategico delle tue giornate.

Il Punto di Partenza

Comprendere il peso dello stress continuo è il primo passo indispensabile per sviluppare nuove risorse personali e professionali.

Mappatura dei Segnali di Stress

Impatto Fisico ed Emotivo

- Stanchezza cronica e costante calo energetico serale
- Difficoltà nel riposo e disturbi della qualità del sonno
- Sensazione di ansia, reattività o stanchezza emotiva
- Difficoltà nel distaccarsi dai pensieri di lavoro

Impatto Professionale

- Calo della concentrazione e della capacità decisionale
- Sensazione di sopraffazione di fronte alle urgenze
- Difficoltà a stabilire confini chiari con i colleghi
- Frammentazione del tempo lavorativo e procrastinazione

Un Approccio Pratico e Scientifico

- **Metodologia integrata:** Unisci strumenti di coaching relazionale, neuroscienze applicate e tecniche di autoregolazione.
- **Focus sulla persona:** Nessun modello predefinito; il programma viene ricamato sui tuoi specifici trigger quotidiani.
- **Strumenti concreti:** Micro-esercitazioni giornaliere da 3 minuti pronte per l'uso durante i picchi di lavoro.
- **Risultati duraturi:** Focus sul consolidamento di abitudini sostenibili a lungo termine.



I 3 Pilastri del Percorso



1. Consapevolezza

Identificazione dei trigger e disinnescamento dei pattern automatici di ansia e sovraffollamento mentale.



2. Confini Chiari

Sviluppo di comunicazione assertiva, gestione delle interruzioni e tutela dei propri spazi.



3. Ricarica Attiva

Implementazione di micro-routine quotidiane di rigenerazione fisica, mentale ed emotiva.

L'Impatto del Percorso

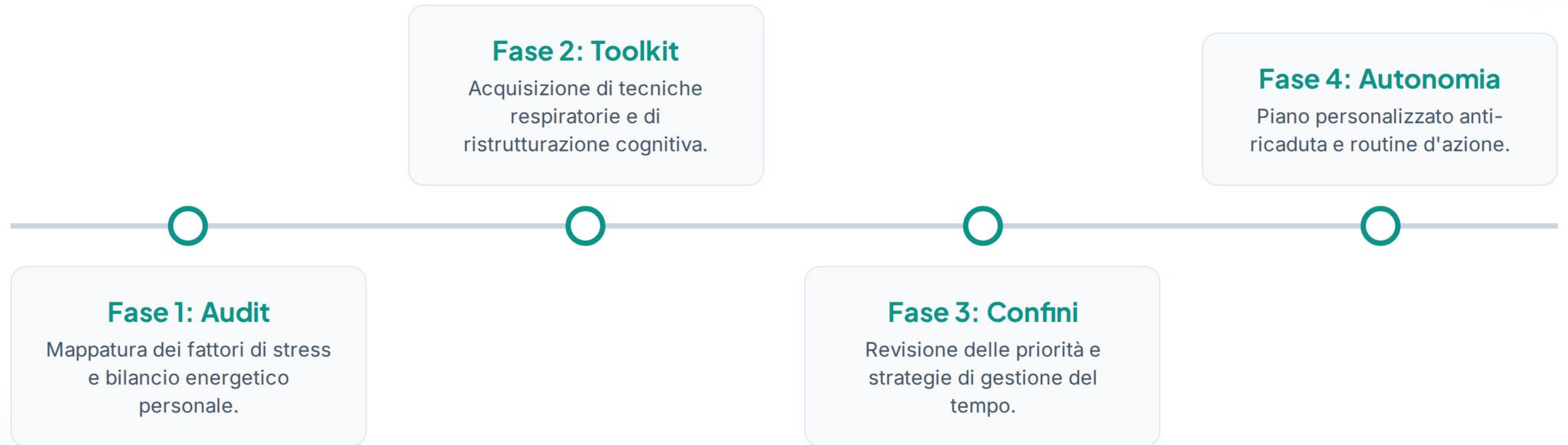
+85%

Chiarezza & Controllo

Riconquistare il Proprio Tempo

I clienti che completano il percorso registrano una drastica riduzione della sensazione di sopraffazione, migliorando la focalizzazione nelle ore lavorative e riappropriandosi del proprio tempo libero in totale serenità.

Struttura del Programma



Scheda Sintetica del Programma

Elemento	Dettaglio dell'Offerta	Obiettivo Concreto
Formato	4 o 6 Sessioni Individuali (Online o in Presenza)	Percorso personalizzato e focalizzato
Materiali	Worksheet pratici, schede di journaling e tracciamento	Applicazione guidata tra le sessioni
Tecniche	Protocollo STOP, respirazione guidata, reframing	Gestione immediata delle urgenze
Supporto	Check-in via chat tra gli incontri per dubbi veloci	Garanzia di continuità e motivazione

La Nostra Filosofia

"Non possiamo fermare le onde dello stress, ma possiamo imparare a navigarle con chiarezza e maestria."

— Percorso di Stress Management Coaching

Pronto a Iniziare?

Prenota ora una sessione conoscitiva gratuita di 30 minuti per valutare le tue esigenze.

 Prenota Online  Contatto Diretto

Image Sources



https://www.woodensure.com/assets/images/products/variants/indoor-modern-rocking-chair-with-cushion_Km0ddH.jpg

Source: www.woodensure.com