



Equilibrio al Femminile

Fiducia, Emozioni e Benessere

Presentazione

Maribel Nunez, Life & Business Coach ICF, con titolo ACC (Associate Certified Coach), Emotional Coach, Luxx Profile Expert e NPL Trainer, presenta **“Equilibrio al Femminile”**, un percorso di 4 incontri dedicato alle donne che desiderano ritrovare armonia tra vita personale e professionale, riscoprendo la propria forza interiore e imparando a gestire con maggiore consapevolezza le proprie emozioni.

In un mondo che corre veloce, tra scadenze, relazioni e aspettative, diventa essenziale fermarsi, respirare e riconnettersi a sé stesse.

Questo percorso offre uno spazio sicuro, autentico e stimolante, in cui imparare a conoscersi meglio, rafforzare l'autostima, nutrire la fiducia e coltivare l'amore per sé.

Attraverso 4 incontri di 3 ore ciascuno, le partecipanti vivranno un vero e proprio viaggio di crescita personale: esploreranno la gestione delle emozioni, il valore delle proprie scelte, la capacità di dire “sì” e “no” con libertà e la costruzione di uno stile di vita più equilibrato, sereno e soddisfacente.

L'atmosfera sarà quella di un gruppo di donne che si sostengono a vicenda, condividendo esperienze, scoperte e piccole trasformazioni che porteranno più consapevolezza, accettazione, gioia, leggerezza e fiducia nella quotidianità.

Durata e modalità

Il percorso prevede 4 incontri da 3 ore ciascuno.

L'approccio è basato su coaching, intelligenza emotiva e mindfulness.

Obiettivi specifici

- Sviluppare autostima e autoefficacia, imparando a riconoscere e valorizzare le proprie risorse.
- Favorire un equilibrio sano tra impegni lavorativi e vita privata attraverso strumenti pratici di gestione del tempo e delle priorità.
- Promuovere l'amore e il rispetto di sé, base per relazioni equilibrate e scelte di vita consapevoli.
- Potenziare la resilienza emotiva e la capacità di affrontare le sfide e cambiamenti con fiducia.
- Creare uno spazio di condivisione autentica ed empowerment femminile, in cui sentirsi viste, ascoltate e valorizzate.

Struttura del percorso

Il percorso si articola in 4 incontri di gruppo, ciascuno della durata di 3 ore.

Ogni incontro prevede:

1. una parte esperienziale con strumenti di coaching, mindfulness, visualizzazioni e role play;
2. momenti di riflessione e condivisione;
3. strumenti pratici da applicare nella vita quotidiana.

Metodologia

L'approccio integra coaching trasformativo, esercizi di intelligenza emotiva, tecniche di mindfulness e self-compassion, momenti di dialogo di gruppo per favorire la crescita collettiva e la creazione di un clima di fiducia e sostegno reciproco.

Risultati attesi

Al termine del percorso, le partecipanti avranno:

- una maggiore consapevolezza di sé, delle proprie priorità e delle proprie risorse;
- una rinnovata fiducia nelle proprie capacità;
- strumenti utili per mantenere nel tempo benessere ed equilibrio emotivo;
- una rete di connessioni positive e ispiranti tra donne che condividono esperienze e obiettivi simili.