



CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il
successo



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per questo.

Coaching per mamme

- Cura di sé e consapevolezza -

Obiettivi del workshop



- ✓ Imparare a stabilire i propri confini
- ✓ Percezione dei propri bisogni
- ✓ Tempo per lo svago/lo sviluppo personale
- ✓ Gestione delle emozioni negative
- ✓ Comprendere la cura di sé
- ✓ Imparare le tecniche di consapevolezza

Che cos'è la cura di sé?

- Percepire i propri bisogni e prenderli sul serio
- Perché è importante prendersi cura di sé?

- Ricaricare le batterie
- Essere un modello di riferimento
- Prevenire il burnout

Mindfulness – una definizione

- Essere nel qui e ora
- Osservare senza valutare o giudicare
- Perché la consapevolezza è importante?

- Introspezione
- Conoscere se stessi
- Riconoscere gli schemi

Cosa significa per te "cura di sé e consapevolezza"?

- "In che modo questo argomento influenza la tua vita quotidiana in questo momento?"
- "Cosa influenza (in modo positivo/negativo) la tua routine quotidiana?"

Cura di sé e consapevolezza

A) Cura di sé

- Salute fisica
- Sostegno emotivo
- Stabilire dei limiti

B) Consapevolezza

- Presenza nel momento
- Accettazione
- Consapevolezza del corpo

Esercizio: cura di sé e consapevolezza

- Foglio di lavoro
- Scambio
- Sensibilizzazione alla consapevolezza delle sensazioni fisiche

Strumenti e ausili per la vita quotidiana

Esercizi di

Osservazione del respiro
Scansione del corpo
Camminata consapevole

Pianificare la cura di sé

Blocca il "tempo per me" nel
calendario

+ Trovare persone che ti
sostengono

5 minuti per me

= progettare consapevolmente
piccole pause

Comunicazione consapevole

Ascoltare e parlare con presenza

Riconoscere e fissare i propri

= fare consapevolmente delle
piccole pause

Conclusione

- Il mio progetto di cura di me stessa

GRAZIE!