

# **I GIOVEDÌ e SABATI del MENTAL COACH**

**Ogni giovedì, alle ore 20:45, e Sabato, alle ore 9:30,  
presso questo studio, incontri di almeno 2 ore  
su queste tematiche:**

- **Il Mental Coach... in pillole;** per spiegare di cosa si occupa un Mental Coach e cos'è il Coaching. Questa necessità legata al fatto che c'è molta confusione e, a volte, disinformazione rispetto a tale figura professionale e alle sue competenze;
- **La gestione delle emozioni;**
- **Il lavoro di squadra;**
- **La comunicazione efficace - assertiva;**
- **La gestione dei conflitti;**
- **Io e la scuola • metodo di studio;**
- **Leadership e Problem Solving;**
- **Motivazione;**
- **Curriculum vitae: trovare lavoro da timidi;**
- **Pianeta curriculum vitae;**
- **Comunicare e motivare;**
- **Introduzione alla Mindfulness.**

**Questi incontri verranno ripetuti durante tutto l'anno  
per permettere a chi avesse piacere di poter partecipare.  
Il numero massimo di partecipanti è di 3 persone.**

**Il primo incontro sarà sempre dedicato all'argomento del Mental Coach.  
Chi avesse piacere di partecipare anche agli incontri successivi, potrà  
richiedere di trattare una tematica a scelta tra quelle proposte, oppure  
trattarle tutte, una per ogni incontro.**

**LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA  
CON PRENOTAZIONE ENTRO IL MERCOLEDÌ E IL VENERDÌ**

**Scrivi una mail a [coachcri72@gmail.com](mailto:coachcri72@gmail.com) indicando il numero  
di partecipanti e un recapito telefonico.**

**Se la serata, mattinata in oggetto fosse già stata bloccata,  
sarà mia cura proporre e concordare dei Giovedì, e sabati alternativi.**