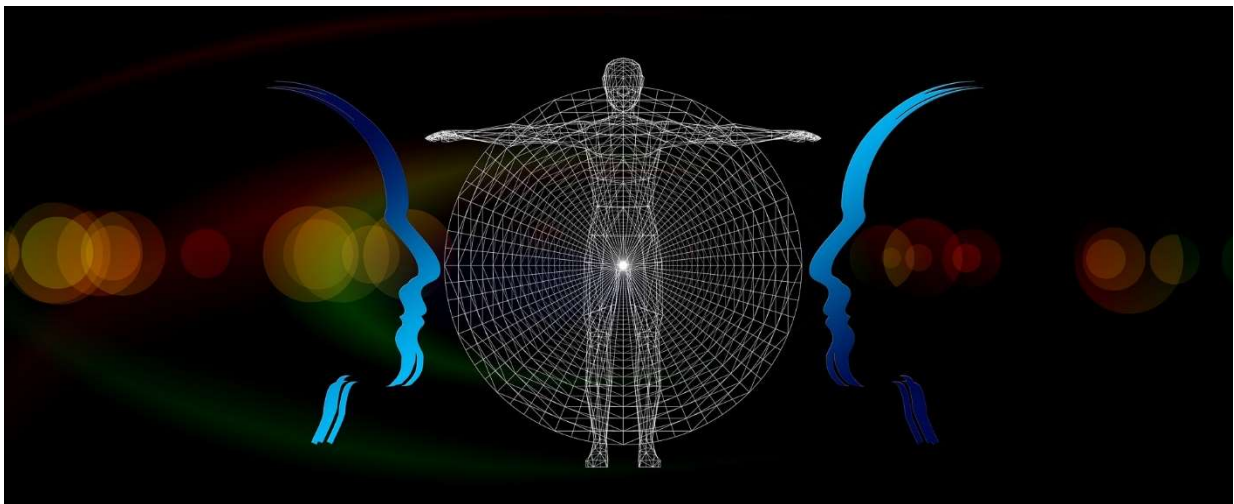


## ESPERTO NELLA GESTIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI INTERIORI

- **IL CORSO CONSENTE:**

- *L'iscrizione ai Registri Professionali del "Polo Scientifico di Ricerca ed Alta formazione" ai sensi della legge 14 gennaio 2013 n. 4. come **ESPERTI IN COUNSELING**.*  
*NB: In presenza di Laurea/Master sarà possibile iscriversi al **Registro dei Counselor Professionisti***
- *La richiesta di iscrizione a **SIAF** come **Operatori Olistici***



### A CHI E' DIRETTO

Il corso è diretto a tutte le persone che vogliono formarsi nella relazione di aiuto.

### REQUISITI DI ACCESSO

Diploma di scuola superiore o laurea triennale

### DURATA CORSO

324 ore complessive suddivise in:  
40 ore intensive individuali in accademia  
284 ore di studio/ esercitazioni con verifica dei risultati

### COSTO

€ 3600 +IVA

### LE TECNICHE INSEGNATE

- TRAINING AUTOGENO
- ENNEAGRAMMA
- MENTAL COACHING- VISUALIZZARE PER REALIZZARE

Trattandosi di un corso individuale, il piano di studi può essere modificato e/o personalizzato per richieste particolari, a discrezione della docente.

Il materiale didattico (libri e dispense) viene messo a disposizione dallo studio ed è compreso nel prezzo del corso.

## **PERCHE' SCEGLIERE UNA FORMAZIONE NELLA GESTIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI INTERIORI**

Il nostro più grande nemico è la poca fiducia che abbiamo in noi stessi e nelle nostre capacità, e lasciamo che eventi che non riusciamo a gestire ci creino tensione: lo stress, le paure, le pressioni esterne, il lavoro, i condizionamenti dell'ambiente, le aspettative nostre e di chi ci circonda, i figli, un tradimento, una delusione o un avvenimento triste e doloroso.

Le tecniche insegnate in questo corso preparano il professionista ad aiutare le persone ad imparare a conoscere e a "ri-conoscere" se stessi, ad affrontare le paure e difficoltà, e a trasformare ansia e stress in pensiero positivo ed energia costruttiva.

Non si può ignorare che l'ansia e lo stress esistano, ma si possono diminuire gli effetti negativi che provocano sul benessere psicofisico e sullo stile di vita delle persone.

## **TRAINING AUTOGENO**



**VIVIAMO IN UN MONDO IN CUI TUTTI HANNO FRETTA E TUTTO VA TROPPO IN FRETTA. SI RINCORRONO FALSI MITI E MODELLI, NON CI SI DEDICA PIU' DEL TEMPO, SI PERDE L'INDIVIDUALITA'.**

Il Training Autogeno, sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, psichiatra tedesco, è una tecnica di rilassamento, utile per il controllo dello stress e per la gestione delle emozioni.

E' PARTICOLARMENTE INDICATA PER AIUTARE E SUPPORTARE SPORTIVI, MANAGER, PROFESSIONISTI, MA PUO' ESSERE APPLICATA AD OGNI TIPOLOGIA DI PERSONA.

I cambiamenti avvengono in maniera spontanea e mai forzata.  
Imparare a respirare correttamente è fondamentale per svolgere gli esercizi.

Una volta appresa, questa tecnica può essere utilizzata nella vita di tutti i giorni, in ambiti specifici come lo sport, e nelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione.

## PROGRAMMA

Gli esercizi sono di due tipi: "**basilari**" e "**complementari**".

### I basilari sono:

- **esercizio della pesantezza**: produce uno stato di rilassamento muscolare (rilassamento dei muscoli striati e lisci);
- **esercizio del calore**: produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno.

### I complementari sono:

- **esercizio del respiro**;
- **esercizio del plesso solare**;
- **esercizio del cuore**;
- **esercizio della fronte fresca**.

## DURATA PERCORSO DI STUDIO:

100 ore di formazione suddivise in:

- 18 ore intensive in accademia
- 82 ore per esercitazioni individuali con verifica dei risultati

## L' ENNEAGRAMMA



L'utilizzo dell'**ENNEAGRAMMA** è di fondamentale supporto al professionista che si trova a lavorare con tutte le sfaccettature della personalità degli individui.

Aiutando le persone a "trovare e riconoscere" il proprio "ENNEATIPO", il terapeuta le metterà in grado di lavorare su sè stessi e di intraprendere un percorso di crescita per trasformare positivamente la propria vita.

Ogni ENNEATIPO rappresenta una particolare tipologia comportamentale, che ha le proprie relative motivazioni di fondo.

## PROGRAMMA

- Storia dell'Enneagramma
- Essenza e personalità
- Riconoscersi  
I primi mezzi per Riconoscersi

La Struttura della Personalita'

Enneatipo Uno

Enneatipo Due

Enneatipo Tre

Enneatipo Quattro

Enneatipo Cinque

Enneatipo Sei

Enneatipo Sette

Enneatipo Otto

Enneatipo Nove

- Analogie e Corrispondenze  
Come si rapportano i diversi Enneatipi rispetto:  
Alla stessa tematica  
Al mondo  
Agli altri  
Ai problemi
- L'equilibrio degli Enneatipi:  
Nell'azione  
Nell'emozione  
Nell'intelletto
- Il Dialogo Interno:  
Le frasi tipiche degli Enneatipi
- I meccanismi di difesa degli Enneatipi
- Come "Non Usare" l'enneagramma
- Come usare l'Enneagramma

#### **DURATA PERCORSO DI STUDIO:**

200 ore di formazione suddivise in:

- 16 ore intensive in accademia
- 184 ore per esercitazioni individuali con verifica dei risultati

## **IL MENTAL COACHING- VISUALIZZARE PER REALIZZARE**



***"Il vero segno dell'intelligenza non è la conoscenza ma l'immaginazione" [Einstein]***

Grazie alla tecnica del Mental Coaching, il terapeuta impara a creare per la mente una serie di immagini che possano dominare la realtà trasmettendo emozioni rassicuranti e positive, per aiutare le persone a prendersi cura del proprio futuro.

Il Naturopata-Counselor Olistico li aiuta in questo percorso affinché essi possano imparare a sincronizzare i due emisferi del cervello, quello intuitivo e quello razionale, facilitando la trasformazione dei loro progetti in realtà.

Ascoltando le Visualizzazioni raccontate dal terapeuta, le persone lasceranno emergere il proprio inconscio e usciranno dalle "Zone di Comfort-sicurezza", per liberarsi dei limiti e delle barriere che finora hanno complicato la loro vita.

Il corsista imparerà a lavorare utilizzando le visualizzazioni create dalla dr.ssa Sala e a realizzarne di personali.

Durante le lezioni verrà verificata l'efficacia delle nuove visualizzazioni.

**SI STUDIA SUI LIBRI SCRITTI DALLA DOCENTE CHE FANNO PARTE DELLA COLLANA "LA MENTE VISIONARIA".**

**DURATA PERCORSO DI STUDIO: 24 ore complessive**

**Studio, utilizzo e creazione di Visualizzazioni mentali creative per:**

**GESTIRE SUPERARE ANSIA, STRESS E PAURE**

12 ore complessive, suddivise in:

- 3 ore in studio, una lezione da un'ora a settimana;
- 9 ore esercitazione a casa con verifica settimanale dei risultati.

**LA LEADSHIP E L'AUTOSTIMA**

12 ore complessive, suddivise in:

- 3 ore in studio, una lezione da un'ora a settimana;
- 9 ore di esercitazioni a casa con verifica settimanale dei risultati.



**ACCADEMIA ALTER EGO & CAMBIO LOOK**

CENTRO DI ASCOLTO  
Naturopatia, Reiki & Terapie Olistiche,  
Counseling, Consulenza di Immagine  
www.cambiolook.it  
www.centroalterego.it

**TERAPIE A MEDIAZIONE CORPOREA  
& ANALISI BIOENERGETICA**

**Dr.ssa FEDERICA SALA**  
Tel. 334 7898303

Esperta in Terapie a  
Mediazione Corporea,  
Analisi Bioenergetica,  
Mental Coaching & Naturopatia.  
Counselor & Life Coach  
Master Reiki (Metodo dr.Usui)  
Tarologa (Metodo Jodorowsky)  
Image Consultant &  
Make up Artist

**Cambio Look sas  
di Sala Federica & C.**  
P.I. e C.F. 07731980962  
Piazza Perrucchetti 36  
20062 Cassano d'Adda (MI)  
info@cambiolook.it  
info@centroalterego.it

Regolarmente iscritta  
ai registri professionali

