

# Self Coaching

per trasformare la tua vita  
e realizzare te stesso



**Mary Trapani Coaching**

*Per Essere la migliore versione di te*

**Per informazioni  
ed iscrizioni**

info@consorziolaif.it

marytrapanicoaching@gmail.com

<https://www.marytrapanicoaching.com>

<http://www.consorziolaif.it/site/>

**“DEVI SAPERE CHI SEI E COSA VUOI  
ALTRIMENTI DIVENTERAI QUELLO CHE VOGLIONO  
GLI ALTRI E DOVRAI PRENDERE CIÒ CHE VIENE ”**

Quante volte pensando alla nostra vita sentiamo un senso di insoddisfazione? Nonostante il lavoro, la famiglia, gli amici e quanto altro riempie le nostre giornate, resta comunque dentro di noi un senso di vuoto o di incompiuto. Oggi più che mai, in questo 2020 pieno di sfide, molti hanno messo (o sono stati costretti a mettere) in discussione il loro stile di vita, ponendosi domande che hanno rimandato per molto tempo, per trovare uno scopo e per cercare nuovi stimoli.

Per quanti vogliono riprendere in mano le redini della propria vita, per dare una svolta al proprio percorso e acquisire strumenti per poter produrre questo cambiamento, questo è il corso che fa al caso loro.

Il percorso formativo offre l'opportunità di riflettere su se stessi, per comprendere davvero quali sono i propri bisogni, i propri desideri, i propri valori, le proprie potenzialità ed apprendere tecniche e strumenti per realizzare “Se Stessi” e migliorare la propria vita.

Prenditi il tempo per fare il punto sulla tua vita, per la tua crescita personale. Non permettere a nessun altro di trasformare la tua esistenza. Non lasciare che altri seminino dubbi, dissenso e pessimismo nella tua vita. Passa all'azione!

## BENEFICI DEL CORSO

Sarai guidato in un percorso volto alla scoperta del vero “te stesso”, di ciò che “desideri essere” e soprattutto di come fare “per esserlo”. Sarai guidato a:

- riflettere con chiarezza sui singoli aspetti che caratterizzano la tua vita, per vedere il tutto nel suo complesso, e stabilire la rotta migliore da seguire in base ai cambiamenti che vuoi apportare
- rivedere la tua vera identità attraverso tecniche di introspezione personale che permettono di trovare le risposte alle domande fondanti
- apprendere le lezioni derivanti dalle tue esperienze personali e a capitalizzare gli insegnamenti per il tuo sviluppo
- individuare gli obiettivi che desideri raggiungere coerentemente ai tuoi valori e a ciò che conta davvero per Te
- elaborare un piano di azione personale per realizzare ciò che desideri tenendo conto delle risorse che hai a disposizione e di quelle che dovrai sviluppare
- delineare un percorso di sviluppo personale per migliorare la tua vita e per realizzare Te stesso

# DESTINATARI

Il percorso di Self Coaching è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la loro vita attraverso le “proprie risorse personali” e apprendere come vivere nel “ben-Essere”, realizzando se stessi. Il corso è fortemente partecipativo ed interattivo, con attività pratiche che vengono supportate dal Coach in presenza online.



# DURATA DEL CORSO

Il corso ha una durata di 24 ore, con una sessione settimanale di 3 o 4 ore, da realizzare secondo un planning che sarà concordato con i partecipanti. Per venire incontro ad eventuali specifiche esigenze, saranno realizzate due edizioni, una infrosettimanale ( ore pomeridiane/serali) ed una nel weekend. Le attività si svolgeranno in una e-learning room attraverso la piattaforma zoom. E' una vera e propria aula di formazione perché si svolge in tempo reale, con trainer in presenza e che svincola il partecipante da ogni aspetto logistico. Per partecipare alle attività formative è necessario disporre di un PC o smartphone e un collegamento web. Eventuali assenze possono essere recuperate con i webinar.

2020



## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

**IL CORSO È IN PROMOZIONE, PER L'ANNO 2020, A EURO 180 + IVA. IL PREZZO DI LISTINO DEL CORSO È PARI A EURO 380 + IVA**

## DOCENTE DEL CORSO

Mary Trapani è un'affermata professionista dello sviluppo personale, con ventennale esperienza in attività d'aula e consulenziale, nel Life Coaching per l'empowerment personale e professionale. La passione per l'esplorazione e lo studio dell'animo umano l'ha condotta a viaggiare in tutto il mondo, a frequentare corsi in diversi paesi apprendendo direttamente dai più grandi Maestri. È con grande entusiasmo e amore che ogni giorno aiuta quante più persone possibili a ritrovare Se stessi ed essere felici. Con il Self Coaching supporta gli altri a tirare fuori il meglio di loro stessi, per diventare le migliori persone che possono diventare in questa vita per fare la differenza e vivere con consapevolezza e realizzare quanto desiderano.



## AZIENDA EROGATRICE DEL CORSO

La linea di formazione “Mary Trapani Coaching” è erogata dal Consorzio per il Lavoro e le Attività Innovative e Formative - LAIF, fondato nell'anno 2001. LAIF è un polo di formazione e consulenza che si dedica allo sviluppo dei talenti e del potenziale umano. Dalla sua costituzione ad oggi, molti i corsi di formazione, master e moduli formativi realizzati per aziende pubbliche e private ed a catalogo. Il tema dei soft skills, delle competenze manageriali, dello sviluppo personale e del coaching sono stati il core business aziendale, al fine di supportare la crescita ed il miglioramento della qualità della vita delle persone e delle organizzazioni.



## PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI



marytrapanicoaching@gmail.com  
info@consorziolaif.it



<https://www.marytrapanicoaching.com>  
<http://www.consorziolaif.it/site/>

Tel/WhatsApp: (+39) 3936049730



**"Prenditi la libertà di essere  
davvero te stesso,  
la migliore versione di te,  
e portare equilibrio, armonia  
e pienezza nella tua vita."**