

BENESSERE PERSONALE & BENESSERE FAMILIARE

Live webinar di crescita & sviluppo personale e relazionale

Vuoi vivere in gioia? Ama, ringrazia e sorridi

Posti limitati

Esplora le 4 dimensioni umane & le relazioni di coppia e in famiglia

- SCOPRI COME INCONTRARE E NUTRIRE AMORE, SUCCESSO, VITALITÀ E SALUTE
- SCEGLI DI CAPIRE GLI ALTRI CONOSCENDO TE STESSO

CORSO TEORICO/PRATICO

Gli incontri si svolgeranno in diretta
ZOOM e saranno registrati

MODULI

- IL CORPO
- L'INTELLETTO
- LE EMOZIONI
- L'ESSENZA
- LE RELAZIONI

Dai il via ad una **VITA PIENA**
La TUA!

BENESSERE PERSONALE

Settembre - Modulo 1

Sabato 10 dalle 09,00 alle 12,00
Mercoledì 14 dalle 18,30 alle 21,30

Ottobre - Modulo 2

Mercoledì 05 dalle 18,30 alle 21,30
Sabato 15 dalle 09,00 alle 12,00

Novembre - Modulo 3

Mercoledì 09 dalle 18,30 alle 21,30
Sabato 19 dalle 09,00 alle 12,00

Dicembre - Modulo 4

Mercoledì 07 dalle 18,30 alle 21,30
Mercoledì 14 dalle 09,00 alle 12,00

BENESSERE FAMILIARE

Settembre - Modulo 1

Mercoledì 28 dalle 18,30 alle 21,30

Ottobre - Modulo 2

Mercoledì 26 dalle 18,30 alle 21,30

Novembre - Modulo 3

Martedì 29 dalle 18,30 alle 21,30

Dicembre - Modulo 4

Mercoledì 21 dalle 18,30 alle 21,30

Prezzo Webinar = ~~€ 890~~
(€ 60 a incontro)

► **€ 720**

► Per iscrizioni entro il 30 giugno 2022
il prezzo é € 650

PROFESSIONISTE SPECIALIZZATE

ELISABETTA FRANZOSO

International Integrative Life
Coach & Holistic Counselor
Speaker & Author
Certified Hoffman Process
Coach & Facilitator (Italy)
Certified Integrative Coach
The Ford Institute
of Integrative (USA)
Certified Gsالت & Movement
Therapist (Spain)

elisabettafranzoso.com



FRANCESCA GUSSONI

Professionista in Costellazioni
Familiari Sistemiche,
Quantiche, Spirituali,
dell'Amore e Lavorative
Counselor Olistica Sistemica
Relazionale
Terapista Certified Provider
di Metodo TRE (rilascio stress,
tensioni e traumi)
Operatrice Shiatsu

francescagussoni.it

Informazioni e iscrizioni

WhatsApp +34 652045315 - +39 3392400057
hello@elisabettafranzoso.com - info@francescagussoni.it

Puoi iscriverti fino il 30 luglio 2022

BENESSERE PERSONALE & BENESSERE FAMILIARE

Live webinar di crescita & sviluppo personale e relazionale

Chi sono e come agisco in relazione con me stesso e gli altri?

Chiudi gli occhi immaginati pieno di vita e salute mentre vivi relazioni sane e soddisfacenti

Benessere Personale & Benessere Familiare sono una serie di 5 moduli che ti guideranno e daranno strumenti pratici per conoscerti 'dentro & fuori' al fine di permetterti di incontrare e nutrire onestà, intimità, fiducia in te stesso e in relazione con gli altri.

Il tuo Benessere Personale è fondamentale per costruire una vita di successo, gratitudine, salute e gioia.

Non solo.

Scegliendo di conoscere te stesso, automaticamente scegli di conoscere e capire gli altri, ovvero decidi di amare e costruire relazioni solide e positive in famiglia e in coppia.

Sono infatti le relazioni a portare il meglio fuori di noi e a connetterci con l'*Essenza* della vita.

▶ **Entra dentro te stesso e scopri la connessione con la parte più autentica di te, quella che crescendo hai perso per strada senza accorgetene**

OBIETTIVI

Il corso ha l'intenzione primaria di fornire conoscenze e strumenti pratici per:

- Vivere il benessere fisico, psicologico, familiare e sociale
- Conoscere le 4 dimensioni umane e individuali
- Imparare a esprimere in autenticità le tue idee, i tuoi bisogni e le tue preferenze
- Migliorare la connessione con la tua *Essenza*
- Costruire relazioni solide e positive che ti connettono a valori primari della vita come l'amore, la gratitudine, la solidarietà, la gioia
- Creare un'intimità fatta di sani confini in famiglia, nella coppia e nel lavoro
- Conoscere e abbracciare le proprie emozioni
- Rafforzare le difese immunitarie e migliorare la tua salute

BENEFICI

1. Comprendere e alleggerire dipendenze e attaccamenti come quello a una persona, al dolore, alla fedeltà cieca, alla pigrizia ecc...
2. Conoscere e imparare a sostenere momenti di solitudine
3. Essere maggiormente presenti a se stessi
4. Apprendere cos'è la visualizzazione e praticarla per creare un futuro radicato nella gioia e nel benessere
5. Trasformare alcuni accadimenti del passato per equilibrare presente e futuro

A CHI È INDIRIZZATO IL WEBINAR

Donne & Uomini di ogni età (inclusi gli over 50's e 60's)
Genitori (Padri e Madri)
Coppie
Giovani Leaders
Insegnanti
Educatori
Maestre
Operatori ospedalieri
Operatori olistici
Neolaureati in Psicologia e Pedagogia

Dai il via ad una **VITA PIENA** **La TUA!**

Ricollegati alla tua *Essenza* originale e scopri come il creare benessere individuale e in relazione, sia la strada probabilmente meno percorsa da molti ma anche la più ambita, perché è la sola che ti può donare salute fisica ed emozionale, ti può motivare a vivere una vita piena, e ti può ispirare a divenire un modello per gli altri che ti vivono intorno.

Questa serie di incontri teorico-pratici online possono guidarti ad un nuovo modo di vivere con te stesso e con gli altri, nonché a creare una vita fatta di vibranti relazioni con la famiglia, il tuo partner, i tuoi figli, e i tuoi amici. Ne beneficerà anche il lavoro.

Potrai apprendere ad abbracciare il coraggio di vivere in gioia, imparando a superare gli ostacoli e le sfide che la vita ti propone ogni giorno, fino a poter vivere una vita autentica e piena. La tua!

Un viaggio di crescita e sviluppo personale e relazionale per uomini e donne in cammino verso una vita piena



**Il nostro è un invito a entrare in relazione
con una vita fatta di amore, libertà ed energia positiva**

BENESSERE PERSONALE & BENESSERE FAMILIARE

SETTEMBRE 2022

SABATO 10 ORE 09,00/12,00

MERCOLEDÌ 14 ORE 18,30/21,30

Modulo 1 Benessere Personale

- Il Corpo -



La prima relazione che abbiamo responsabilità di nutrire nella vita è quella con noi stessi. E dire noi stessi significa parlare prima di tutto del nostro corpo, tempio della nostra anima e non solo.

Nel nostro corpo convivono anche pensieri ed emozioni che vengono espressi attraverso il linguaggio corporale verbale e/o visivo, mezzo fondamentale di comunicazione nelle relazioni umane.

A scuola nessuno ci educa a rispettare nutrire ed amare questa nostra dimensione umana e così finiamo per divenire adulti ignorando i bisogni di base indispensabili del corpo per mantenerlo sano, giovane e vitale durante tutto l'arco della nostra esistenza.

Nel Modulo 1 gli incontri riguardano specificatamente la nostra **dimensione fisica**. Sarai guidato individualmente e in gruppo a conoscere la tua sfera corporale dentro e fuori, a capirne i bisogni e i misteri, a riconoscerne i traumi e a rilasciarli, a scoprire cosa ami e non ami del tuo corpo, e cosa hai potere di trasformare.

Affronteremo tematiche riguardanti le abitudini e dipendenze nutrizionali, il movimento, la salute fisica, la guarigione da traumi, nonché le problematiche riguardanti la sfera della sessualità.

Obiettivo?

Arrivare a conoscere, sanare e vivere appieno il nostro corpo, veicolo primario di comunicazione e di relazione umana.

SETTEMBRE 2022

MERCOLEDÌ 28 ORE 18,30/21,30

Modulo 1 Benessere Familiare

- Il Corpo -

Il nostro corpo ha un posto preciso, fisico ed energetico in famiglia, in coppia e nel lavoro.

In questa parte del programma verrai accompagnato a scoprire qual'è il tuo corretto spazio, in modo da

divenire consapevole di chi sei tu e come agisci all'interno del sistema familiare, per acquisire un nuovo fluire di amore in relazioni equilibrate.

OTTOBRE 2022

MERCOLEDÌ 05 ORE 18,30/21,30

SABATO 15 ORE 09,00/12,00

Modulo 2 Benessere Personale

- L'Intelletto -



Quando qualcosa accade al di fuori di noi, ha normalmente un impatto dentro di noi, sia esso in direzione positiva o negativa.

Pensieri ed emozioni quasi contemporaneamente si mettono in moto dando vita ad una risposta o reazione interiore di cui spesso noi, uomini e donne, non siamo consapevoli.

Il ritmo veloce della vita di oggi ci induce infatti a gestire la nostra esistenza in pilota automatico.

I primi ad entrare in azione sono i nostri pensieri e sono proprio questi ultimi che andremo a esaminare e sperimentare durante questo secondo modulo.

- Cosa provocano i nostri pensieri sui nostri stati emozionali?
- E sul nostro corpo? Sulla nostra vita in generale?

- Possiamo imparare a gestire la valanga di pensieri che si muove dentro noi giornalmente? E se sì, come?
- Possiamo trasformare il nostro pensiero o giudizio di fronte ad eventi negativi o anche relazioni difficili da affrontare con il nostro partner o in famiglia?

Questo e molto altro verrà esplorato durante questo Modulo 2 di Benessere Personale, dedicato alla comprensione della nostra **dimensione intellettuale** ovvero di quella parte di noi, che spesso senza che noi ce ne rendiamo conto, giudica, analizza, discerne, valuta, fa assunzioni ed è il motore che attiva emozioni ed azioni necessarie a creare una vita di fiducia e gioia, una vita che ha le sue radici in valori primari come l'amore, il rispetto e la responsabilità, dentro e fuori di noi in relazione con gli altri.

OTTOBRE 2022

MERCOLEDÌ 26 ORE 18,30/21,30

Modulo 2 Benessere Familiare

- L'Intelletto -

In questo secondo modulo di Benessere Familiare porteremo la mente ad una maggiore coscienza di come schemi tramandati dal nostro filone familiare influenzino in modo automatico e non cosciente le nostre azioni.

Tratteremo in modalità teorico/pratica l'albero genealogico di ognuno dei partecipanti al fine di portare chiarezza su passato e presente.

NOVEMBRE 2022

MERCOLEDÌ 09 ORE 18,30/21,30

SABATO 19 ORE 09,00/12,00

Modulo 3 Benessere Personale

-Le Emozioni-



Benessere significa stare bene con noi stessi e gli altri. Stare bene ha a che fare con sentirsi bene.

Ecco la parola chiave: sentire!

Come essere umani infatti abbiamo pensieri e sentiamo emozioni.

Sono proprio i nostri pensieri infatti a provocare il nostro sentire reagire emozionale.

Dopo avere esplorato e sperimentato il mondo dei nostri pensieri, eccoci arrivare a questa terza fase di lavoro insieme, durante la quale inizieremo ad esplorare il mondo delle nostre emozioni, nonché della nostra Intelligenza Emozionale.

- Cosa sono le emozioni?
- Hanno a che vedere con l'Intelligenza Emozionale di cui tanto si parla? E se sì, in che modo?
- Ci sono emozioni che devono essere evitate?

- Come posso riconoscere le mie emozioni?
- Quale è il migliore modo per sentirle ed esprimerle?
- Le emozioni influenzano il mio benessere personale e relazionale?

In questo Modulo 3 di Benessere Personale, dedicato alla comprensione della nostra **dimensione emozionale**, ovvero di quella parte di noi, uomini e donne, che trasforma i nostri pensieri nel sentire le nostre emozioni, esploreremo il mondo emozionale unico e potente di ciascuno di noi.

Un mondo che spesso inconsciamente ci riconnette con il nostro passato infantile e adolescenziale e spesso guida, invisibilmente e non sempre positivamente, le nostre azioni e scelte di vita adulta.

NOVEMBRE 2022

MARTEDÌ 29 ORE 18,30/21,30

Modulo 3 Benessere Familiare

-Le Emozioni-

Modulo teorico/esperienziale. Ognuno porterà una relazione familiare su cui lavorare.

Sarete accompagnati a prendere contatto con il campo morfogenetico attraverso il corpo, imparando a riconoscere la sua Intelligenza Emozionale, lasciando che emergano

sensazioni più profonde dei possibili preconcetti, idee e pregiudizi.

L'esperienza sarà utile a portare alla luce la verità del tuo sentire.

Imparare a riconoscere profondamente come ti senti sarà importante per vivere relazioni più vere, più sane e più solide.

DICEMBRE 2022

MERCOLEDÌ 07 ORE 18,30/21,30

MERCOLEDÌ 14 ORE 09,00/12,00

Modulo 4 Benessere Personale

- L'Essenza -



“Essenza o Ego? Questo il dilemma!”.
Così direbbe l'Amleto di Shakespeare
ai nostri giorni!

Entrambi coesistono in noi, ma
nessuno ci informa ed educa sulla
loro contemporanea presenza
dentro il nostro essere, nè ci dà la
cosansapelolezza della loro unicità e
differenza.

Una grande mancanza!

Ma la buona notizia è che tale
mancanza possiamo colmarla e ad
ogni età.

Basta decidere. Basta volere. Basta
avere coraggio.

- Ma che cosa è l'Essenza?
- Come agisce nella nostra vita?
- E l'Essenza è in ciascuno di noi?
Ego ed Essenza hanno qualcosa in
comune?
- Che ruolo ha o dovrebbe avere nella
nostra vita l'Essenza?

- Come ci possiamo connettere
ad essa?

Sono domande importanti e
fondamentali che ciascuno di noi
dovrebbe porsi proprio perché
per vivere una vita piena, fatta di
benessere autentico, è necessario
conoscere e volerci riconnettere a
quella parte di noi, l'Essenza, da cui ci
siamo scollegati e allontanati poco a
poco senza esserne coscienti, mentre
si cresceva e si entrava nel mondo
degli adulti.

Nella fase Modulo 4 di Benessere
Personale dedicata alla **Dimensione
Essenza**, risponderemo a queste
domande e molto di più. Insieme
andremo a sperimentare cosa
significhi vivere da uno spazio di
Essenza personale, e come ci si possa
ricollegare ad essa al fine di vivere una
vita dove l'amore, la gratitudine e la
gioia finalmente riprendono lo spazio
e il ruolo che appartiene loro.

DICEMBRE 2022

MERCOLEDÌ 21 ORE 18,30/21,30

Modulo 4 Benessere Familiare

- L'Essenza -

Per il Benessere Familiare
sperimentaremo l'**Essenza** attraverso il
campo morfogenetico. Ognuno di noi è
un canale energetico.

Ascoltando con sempre maggiore
attenzione il proprio corpo e le sue
sensazioni, diventa sempre più efficace
essere canali del movimento naturale
dell'Essenza che attraversa il nostro

corpo e si collega con l'energia degli
altri.

A quale scopo?

Le scelte di vita in linea con la nostra
Essenza si realizzeranno con maggiore
facilità e soddisfazione.

► **Durante l'intero percorso di questo live webinar sarai guidato da due professioniste specializzate**

P R O F E S S I O N I S T E S P E C I A L I Z Z A T E

ELISABETTA FRANZOSO

International Integrative Life
Coach & Holistic Counselor
Speaker & Author

Certified Hoffman Process
Coach & Facilitator (Italy)

Certified Integrative Coach
The Ford Institute
of Integrative (USA)

Certified Gestalt & Movement
Therapist (Spain)

elisabettafranzoso.com



FRANCESCA GUSSONI

Professionista in Costellazioni
Familiari Sistemiche,
Quantiche, Spirituali,
dell'Amore e Lavorative

Counselor Olistica Sistemica
Relazionale

Terapista Certified Provider
di Metodo TRE (rilascio stress,
tensioni e traumi)

Operatrice Shiatsu

francescagussoni.it

M O D A L I T À

In momenti straordinari come questi la possibilità di continuare ad apprendere, condividere e sperimentare in modalità diverse risulta essere una efficace strada per migliorare, per aprirsi a nuove vie e opportunità per migliorare il nostro benessere.

Gli incontri si svolgeranno in diretta online su piattaforma Zoom.

Le sessioni in diretta saranno registrate per chi per motivi importanti non potrà essere presente a uno o più moduli. Sarà possibile visionare le registrazioni nei 10 gg successivi.

Per seguire il corso è necessario avere un pc, smartphone o tablet, con una buona connessione internet e un spazio tranquillo dove seguire l'incontro.

DURANTE E DOPO QUESTO LIVE WEBINAR POTRAI RICHIEDERE SESSIONI AGGIUNTIVE PERSONALIZZATE DI SOSTEGNO

AL TERMINE DEL CORSO RICEVERAI:

CREDITI: le ore del Live Webinar sono anche utilizzabili come ECP per l'Educazione Professionale Continua (Legge 4 del 14/01/2013).

ATTESTATO: al termine del percorso ciascun partecipante riceverà un attestato di partecipazione che potrà essere inserito nel proprio Curriculum Vitae professionale.

IL TUO IMPEGNO ECONOMICO

BENESSERE PERSONALE & FAMILIARE

(12 moduli da 3 ore ciascuno)

Prezzo: ~~€ 890~~ ► € 720
(€ 60 a incontro)

POSTI LIMITATI

Per iscrizioni entro il 30 giugno 2022 il prezzo è di € 650

Il corso sarà confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Data ultima di iscrizione il 30 luglio 2022

Informazioni e iscrizioni

WhatsApp +34 652045315 - +39 3392400057

hello@elisabettafranzoso.com - info@francescagussoni.it

**Grazie per Essere Insieme
Elisabetta & Francesca**