

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

PERCORSI DI CAMBIAMENTO
per la tua crescita personale e professionale

*"Siamo ciò che pensiamo.
Tutto quello che siamo
nasce dai nostri pensieri.
Con i nostri pensieri
creiamo il mondo"*
Buddha



Il corso si ispira al metodo TUTTA UN'ALTRA VITA® tratto dall'omonimo best seller di Lucia Giovannini, che ha già aiutato migliaia di persone a muoversi con successo nel labirinto della trasformazione.

I Segreti dell'Autostima

conduce Raffaella Tosatti



Sommacampagna (VR)



raffaella@raffaellatosatti.com

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

Perché

Si sente parlare spesso di autostima, ma sappiamo veramente cosa significa?

Spesso ci sentiamo in balia degli eventi esterni e pensiamo che la nostra piena realizzazione, sia legata a qualcosa di sfuggente, che non dipende da noi, come il famoso colpo di fortuna, che a qualcuno ogni tanto capita.

Qualcuno, chi? Perché non potresti essere tu quel Qualcuno? E perché non credere invece, che **la realizzazione della tua felicità non possa dipendere da te soltanto?**

Le convinzioni che abbiamo su noi stessi influenzano direttamente ogni area della nostra vita e le relazioni con gli altri, non c'è da stupirsi quindi se l'autostima è un tema centrale nella nostra esistenza.

Eppure su questo tema così importante, c'è ancora tanta confusione.

Ecco 3 domande per riflettere su che cosa pensi a proposito del tuo valore:

- Com'è la tua auto-stima?
- Sei consapevole del tuo valore o ti giudichi e critichi spesso?
- O magari sei convinto/a di valere meno rispetto a qualcun altro?

Di fatto è vero che **solo con noi stessi siamo certi di passare ventiquattro ore su ventiquattro** da quando nasciamo a quando lasceremo questa vita.

Ne sei consapevole?

Le ricerche inoltre provano che **la vera auto-stima può essere imparata, insegnata, sviluppata**. Autostima significa amare se stessi completamente e incondizionatamente e scegliere di osservare se stessi con gli occhi dell'amore. Significa anche instaurare un dialogo proficuo con se stessi all'insegna della fiducia e del rispetto nelle proprie capacità.

“Non è mai troppo tardi per vivere un'infanzia felice”

R.Bandler

Cosa

Questo corso fa per te **se desideri intraprendere il viaggio di ri-scoperta** di te stesso/a e imparare a guardarti con gli occhi dell'amore. Imparerai:

- I 3 punti chiave e altri modi efficaci per sviluppare una sana autostima
- Smettere di criticarti
- Vivere meglio con te stesso/a
- La differenza tra autostima ed autoefficacia
- La tua forza interiore e imparare ad attingere da essa
- Le tue potenzialità e risorse



Il corso **I SEGRETI DELL'AUTOSTIMA** nasce dalla combinazione di molti studi e approfondimenti, acquisiti da Raffaella in quasi 20 anni di esperienza e lavoro nell'ambito della crescita personale e professionale. Il corso si ispira liberamente al best seller *Tutta un'altra vita* che è servito a migliaia di persone per muoversi con successo nel labirinto della trasformazione e vivere meglio. Il **Metodo Tutta un'altra Vita®** è un percorso creato da Lucia Giovannini attraverso la combinazione di tecniche e strumenti affinati nel corso di oltre 20 anni di studio. È un percorso che guida le persone, passo dopo passo, a stimolare in modo pieno e totale mente, corpo e spirito. Lucia e Raffaella si sono incontrate nell'anno 2006 e da allora è nato un profondo rapporto di amicizia, affetto e collaborazione. Nel 2014 Raffaella ha contribuito attivamente alla creazione delle lezioni contenute nel Metodo Tutta un'altra Vita® e con Lucia, ha scelto di continuare la sua crescita avanzata.

Come

- Nel suo lavoro Raffaella applica lo sviluppo del potenziale umano delle neuroscienze con tecniche di improvvisazione teatrale e gli insegnamenti di altre discipline apprese negli anni, unitamente a pratiche di meditazione e di respiro consapevole, acquisite in oriente a contatto con i monaci.
- L'approccio del corso è basato sul fare esperienza: introdotti alcuni concetti e strumenti di comunicazione efficace, l'apprendimento passerà attraverso l'esperienza diretta per fare in modo che l'integrazione dei contenuti sia contestuale alla partecipazione.

Chi



Durante gli anni della scuola secondaria superiore ha scoperto l'inclinazione per le risorse umane, che dall'università in poi si è trasformata in passione per il coaching e per il training rivolto ad adulti in ambito aziendale e ad insegnanti e studenti in ambito scolastico.

È da allora che persegue queste professioni con amore e dedizione.

Come Coach è facilitatrice nell'ambito di percorsi di cambiamento privato e professionale, per tutti coloro che indipendentemente dall'età, titolo di studio, professione hanno dei traguardi da raggiungere e desiderano un supporto e una guida nei passi da compiere.

Da oltre 18 anni inoltre collabora come Trainer-Coach-Consulente con aziende, per le quali, progetta percorsi mirati di crescita professionale e personale.

Conduce corsi nelle aree delle competenze trasversali: comunicazione efficace, vendita eccellente, motivazione, dinamiche di gruppo, sviluppo dei talenti, leadership, intelligenza emotiva, gestione dello stress, felicità, cambiamento.

Ha maturato esperienze molto significative nell'ambito di scuole ed enti di formazione professionale, dove supporta la formazione e l'insegnamento dei docenti interni, creando e conducendo per loro percorsi di consapevolezza e seminari esperienziali.

Alcune delle aziende con le quali ha collaborato: L'OREAL (Kerastase, Shu Uemura Art of Air, Vichy, Helena Rubinstein, Lancome, Armani Cosmetics, Shu Uemura Make Up, Matrix, L'oreal Professionel, Kiehl's) Douglas, Kemon, LVMH (Dior).

In anni recenti inoltre ha sviluppato proficue collaborazioni con altre aziende: Volkswagen Group, Luxottica, BMW Italia, Maserati, Recarlo, Alfaparf, Debel.

- Dal 2014 è Facilitatrice e Insegnante in corsi di consapevolezza e crescita personale con il metodo Tutta Un'Altra Vita® di Lucia Giovannini
- 2008 Diploma Internazionale ISNS di Master e Coach in PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA e NEURO SEMANTICA
- 2005 Practitioner in PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA
- 2002 Master in Progettazione e Sviluppo di Comunità d'Apprendimento in ambito E-learning
- 2001 Laurea in Scienze dell'Educazione, presso l'Università degli studi di Verona

