

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

PERCORSI DI CAMBIAMENTO
per la tua crescita personale e professionale

“Devi sapere
cosa vuoi,
altrimenti
devi prendere
cosa viene”

PROVERBIO CINESE

Percorsi di cambiamento

Una scuola per la vita

Il modo in cui agisci, comunichi, pensi e ti relazioni con te stesso e con gli altri,
è il migliore per te?

Scopriilo con la mia scuola per la vita!

SONO

AUDACE
RESILIENTE
CORAGGIOSO
FORTE
SOCIEVOLE
AMOREVOLE

www.raffaellatosatti.com

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

Perché

Ti sei mai chiesto se il modo in cui agisci, comunichi, pensi e ti relazioni con te stesso e con gli altri, è il migliore per te?

Come diventerebbe la tua vita se trovassi un modo per gestire il cambiamento e creare in ogni ambito quello che desideri?

Desideri una vita diversa?

Forse hai pensato tantissime volte a cambiare qualcosa nelle tue relazioni e nella tua vita ma per mille motivi non lo hai mai fatto; forse qualche altra volta i cambiamenti sono arrivati da soli, magari indesiderati come una doccia fredda.

In simili momenti ti fai mille domande e qualche volta ti senti un po' in gabbia.

È lì che spesso ti rendi conto che **non stai vivendo la vita che vorresti...** probabilmente al di sotto delle tue aspettative e potenzialità. Ti piace?

La verità è che **il cambiamento è una costante nella vita di tutte le persone** e parlarne implica necessariamente fare una riflessione su se stessi e sulla propria centratura: non si può infatti pensare di leggere tutti gli stimoli provenienti dall'esterno e dall'interno di noi stessi, senza prima aver raggiunto un equilibrio e una stabilità interiori.

In chiave metaforica occorre essere come canne al vento, flessibili, duttili ai cambiamenti e molto ben radicati al suolo.

L'idea è di ritrovare il nostro centro e da lì ricominciare, per creare in modo attivo e intelligente il mondo che vogliamo, come protagonisti consapevoli della nostra esistenza, nell'amore e nell'accettazione di ciò che siamo e di ciò che la vita ci offre.

Alla luce della mia esperienza professionale, dopo 20 anni di studio del comportamento umano, nell'ambito dello sviluppo del potenziale, ho notato che la maniera migliore per raggiungere obiettivi di trasformazione consiste nel combinare insieme l'impegno verso l'esterno e l'impegno ad esaminare anche l'interiorità. In altre parole **guardiamoci dentro per cambiare fuori!**

In questo progetto **UNA SCUOLA DI VITA** ho raccolto tutte le conoscenze e gli strumenti frutto dei miei studi e della mia esperienza, che hanno aiutato me stessa e le migliaia di persone, con cui sono entrata in contatto e che li hanno già utilizzati per vivere meglio.

Cosa

Con l'intento di offrire risorse e strumenti per sviluppare focus e centratura, **UNA SCUOLA PER LA VITA** propone un programma in **10 lezioni** per:

- ♥ Conoscere meglio se stessi
- ♥ Aumentare la fiducia nelle proprie capacità
- ♥ Gestire al meglio emozioni e stati d'animo
- ♥ Liberarsi da ansia e stress
- ♥ Conoscere i segreti della comunicazione efficace
- ♥ Riconoscere e sfruttare al meglio il proprio potenziale e le proprie risorse personali
- ♥ Favorire il cambiamento
- ♥ Sviluppare Autostima: imparare ad accettarsi e amarsi per quello che si è
- ♥ Stimolare capacità di orientamento alle soluzioni piuttosto che ai problemi

Argomenti

Ogni lezione prevede l'approfondimento e il «fare esperienza» su uno dei seguenti argomenti:

1. I **fondamenti della comunicazione efficace**
2. I **livelli della comunicazione**
3. **L'arte di ascoltare**
4. **Il potere dell'empatia - prima parte -**
5. **Il potere dell'empatia - seconda parte -**
6. **Le intelligenze percettive**
7. **Sviluppa la tua zona di potere**
8. **La gestione degli stati emotivi**
9. **I segreti dell'autostima**
10. **Il gioco del cervello**

Come

- ♥ **Durata di ogni lezione = 2,5 ore l'una**
- ♥ Le lezioni sono a **numero chiuso** = minimo **6** partecipanti
- ♥ **Frequenza** = ogni 2 settimane
- ♥ **Approccio** = interattivo ed esperienziale, introdotti alcuni concetti e cornici di consapevolezza, l'apprendimento passerà attraverso l'esperienza diretta, attraverso attività individuali e di gruppo, dando voce al pensiero di ognuno.

Raffaella



Raffaella Tosatti ha un Diploma Internazionale ISNS come Master e Coach in Programmazione Neurolinguistica e Neuro Semantica.

È Insegnante e Facilitatrice in corsi di consapevolezza con il Metodo Tutta Un'Altra Vita® di Lucia Giovannini ed ha precedentemente conseguito una Laurea in Scienze dell'Educazione, Esperto nei Processi Formativi.

Da quasi 20 anni tiene conferenze e corsi per privati e aziende in tutta Italia. Nel suo lavoro applica lo sviluppo del potenziale umano delle neuroscienze con tecniche di improvvisazione teatrale e gli insegnamenti di altre discipline apprese negli anni, con l'applicazione dello studio dei chakra e dei mandala e le pratiche della meditazione e del respiro consapevole, acquisite in oriente a contatto con i monaci.

È costantemente contattata da aziende, enti di formazione, scuole e privati per la chiarezza, l'ispirazione del suo lavoro e per la sua elevata capacità di generare coinvolgimento, motivazione, passione e trasformazione.

Raffaella è profondamente convinta che la vita sia un viaggio di evoluzione per esprimere chi siamo veramente e portare in azione i nostri talenti unici.

Condizione indispensabile per raggiungere la nostra piena realizzazione e vivere in qualsiasi ambito, la vita che vogliamo.

2019 Ipnosi Post Eriksoniana – Primo Livello

2014 Insegnante e Facilitatrice in corsi di consapevolezza e crescita personale con il metodo Tutta Un'Altra Vita® di Lucia Giovannini

2008 Diploma Internazionale ISNS come Master e Coach in Programmazione Neuro Linguistica e Neuro Semantica

2005 Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica

2002 Master in Progettazione e Sviluppo di Comunità d'Apprendimento in ambito E-learning

2001 Laurea in Scienze Dell'Educazione - Indirizzo Esperto Nei Processi Formativi

