

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

PERCORSI DI CAMBIAMENTO
per la tua crescita personale e professionale

*"Tu sollevi gli elementi
li tieni stretti tra le tue mani,
raccogli i poteri e li stringi al tuo seno"*

ENHEDUANNA
Sacerdotessa e poetessa sumera 2250 a.c.

Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER

Ricomincia da Te

Un viaggio interiore per riscoprire te stessa
e imparare a connetterti con il tuo potere

FEMMINILE



www.raffaellatosatti.com



Perché

Spesso nel 'rumore' della vita quotidiana sommerse negli impegni di casa, lavoro, famiglia, relazioni complicate, ruoli genitoriali, **noi donne facciamo fatica a mantenere la pace, il focus, la centratura**. Sono molte le Donne che mi raccontano di sentirsi sole e incomprese, ora più che mai in preda all'ansia, di fronte ad un futuro incerto, a maggior ragione, dopo le difficoltà generali dell'ultimo periodo: **desideri trovare uno spazio interiore completamente tuo, al quale accedere ogni volta che vorrai?**

*Vuoi sentirti finalmente libera e pienamente consapevole
di come puoi esprimere il tuo vero potenziale?*

Cosa

*"Siamo una sola
moltitudine"*

- FERNANDO PESSOA -

Ricomincia da te è un viaggio spirituale per riscoprirti, attraverso l'intuito e la creatività tipicamente femminile, insiti in ognuna di noi.

Lavoreremo su noi stesse attraverso gli archetipi femminili della mitologia greca, così come sono stati approfonditi da Carl Gustav Jung, uno dei padri della psicologia moderna. L'archetipo sarà il tramite attraverso il quale approfondirai delle parti di te e imparerai, in un cerchio di condivisione e scambio, a **connetterti con il tuo potere femminile e creare nuove routine di benessere**, ascoltando unicamente la voce del cuore.

Lavoreremo su tutti i piani fondamentali della crescita e dell'evoluzione umana, per ottenere benefici profondi e duraturi. Alcuni nei seguenti ambiti:

- ♥ **Spirituale:** Comprendere chi sei veramente e le qualità interiori tue da sempre. Uniche quanto il tuo respiro
- ♥ **Amore:** Smettere di criticarti, migliorare la capacità di provare amore incondizionato per te stessa come premessa per amare gli altri: per portare l'amore al centro della tua vita occorre concentrarsi sull'amare... in primis te stessa!
- ♥ **Energia mentale:** Innalzare il tuo focus e scoprire tecniche per dirigerlo ad esprimere i tuoi più alti potenziali
- ♥ **Ben-essere:** Imparare strumenti per togliere potenza a quei pensieri tossici che debilitano la tua vitalità, la tua salute, la tua energia e il tuo intuito tipicamente femminile. Quindi favorire il cambiamento.

Archetipi



Secondo l'affascinante studio di Carl Gustav Jung gli archetipi convivono dentro di noi come **modelli innati che si trovano nel profondo della nostra psiche**. Possiamo essere dominate da un singolo archetipo in un dato momento della vita, tuttavia in noi sono presenti tutti in differente misura. Loro agiscono come predisposizioni potenti e invisibili che influenzano la personalità, il lavoro e i rapporti umani. È a loro che dobbiamo la propensione alla comprensione, all'empatia, la sensibilità estetica, il senso del tempo e molto altro ancora...la spinta verso la carriera, il matrimonio...

Sentirsi autentiche significa **sentirsi libere di sviluppare tratti della personalità che sono parte delle nostre predisposizioni innate**. Se queste predisposizioni non vengono accettate dalla famiglia o dal modello educativo e culturale, con il passare del tempo si creerà un divario tra quello che siamo dentro e quello che gli altri si aspettano da noi. È qui che purtroppo iniziano i problemi.

Finiamo con mostrare un volto falso (che non ci appartiene) e assumere un ruolo vuoto.

Come

Gli incontri:

Frequenza: ogni 15 giorni

Modalità: online su piattaforma zoom

Durata: circa 4 mesi

- ♥ **Ricomincia da te** è un percorso in **9** appuntamenti della durata di **150'** l'uno nel quale si combina lo sviluppo del potenziale umano delle neuroscienze con gli insegnamenti di discipline olistiche, unitamente a tecniche di improvvisazione teatrale, con l'applicazione dello studio dei chakra e dei mandala, le pratiche della meditazione e del respiro consapevole, acquisite in oriente a contatto con i monaci. Gli incontri si svolgeranno in un contesto virtuale di condivisione e consapevolezza dove poter dare valore all'intuito e alla creatività femminile, per "risvegliare la Dea" che vive in te.
- ♥ L'approccio del corso è basato sul **fare esperienza**: introdotti alcuni concetti e cornici di consapevolezza, l'apprendimento si svilupperà attraverso attività individuali e di gruppo, dando voce al pensiero di ognuna.
- ♥ L'obiettivo è fare in modo che l'integrazione dei contenuti sia contestuale alla partecipazione.

Raffaella



Da 20 anni tengo corsi e conferenze per privati e aziende in tutta Italia. Nel mio lavoro applico 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 nei miei viaggi in oriente, a contatto con i monaci. Sono costantemente contattata da aziende, enti di formazione e privati che mi riconoscono chiarezza, ispirazione del lavoro ed elevata capacità di generare coinvolgimento, motivazione, trasformazione.

- ♥ Con le aziende mi sono specializzata nella progettazione di percorsi mirati di consapevolezza e di crescita professionale e personale e conduco corsi nelle aree delle competenze trasversali della vendita, della comunicazione, del marketing, del team building e del lusso professionale.
- ♥ Come Life & Business Coach sono facilitatrice nell'ambito di percorsi di cambiamento personale 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.
- ♥ Enti di Formazione Professionale: ho insegnato per 9 anni strategie di marketing e comunicazione. Attualmente progetto e conduco seminari avanzati di «formazione formatori», per i docenti delle scuole secondarie.
- ♥ Dal 2002 collaboro con molte aziende soprattutto nel settore bellezza tra le principali L'OREAL: Kerastase, Shu Uemura Art of Air, Vichy, Helena Rubinstein, Lancome, Armani Cosmetics, Shuueemura Make Up, Matrix, L'oreal Professionel, Kiehl's, Douglas, Kemon. Inoltre LVMH (Dior), Alfaparf, Shani, Debel, bn1, Emsibeth. Altre aziende con cui sviluppo percorsi di cambiamento: Volkswagen Group, Luxottica, BMW Italia, Recarlo, FCA-Mirafiori, Vision Is, AnodallGroup, Ottica Ilop, Ottica Inn.

2019 Ipnosi Post Eriksoniana – Livello base

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

