



# LEADERSHIP INTERIORE FLOW



Ognuno di noi determina la sua strada:  
obiettivi e consapevolezza

## FLOW

## COACHING

Significato

Leadership interiore

Attenzione-Intenzione

Nuovo mindset

Azione interiore

Emozioni

Ascolto

Equilibrio

Virtù

Resilienza

ascolto  
riflessione  
domande  
strategiche  
feedback

### Chi sono?

Consapevolezza e risposta alla vita

### Crescita interiore





## CHANGE MANAGEMENT INTERIORE

### FRAMEWORK CHE REALIZZI TU

Sentire e comprendere  
di essere vita;

Ascolto, non identificazione,  
comprensione;

Conessione dell'esperienza  
"dentro-fuori";

Equilibrio neuro-fisiologico;

Mindset: percorso e come pensare  
all'obiettivo.



### STRUMENTI CHE TI PROPONGO

Coaching;

Consapevolezza e  
meditazione;

Respirazione;

Stile di vita;

Mentoring spirituale:  
purpose.





## RISULTATO

Leadership

Chiarezza

Motivazione

Energia

Benessere

Amore

Resilienza e  
accettazione





# **LE TECNICHE CHE PORTO NEL COACHING E NELLE PRATICHE DI BENESSERE**

***PRIMA DI TUTTO: COACHING SECONDO GLI  
STANDARD INTERNAZIONALI***

**Teoria delle virtù e dei punti di  
forza consensuali (Character Strengths)**

**Stadi del cambiamento e FLOW**

**Health Coaching di Medicina funzionale**

**Spiritualità, Meditazione e Respirazione**

**Neuroscienza per il benessere ed il coaching:**

**Intelligenza emotiva, Goal Setting, Resilienza, Empatia**

