



### **A CHI E' DIRETTO**

Il corso è diretto a tutte le persone che vogliono formarsi nella relazione di aiuto. Trattandosi di un corso individuale, il piano di studi può essere modificato e/o personalizzato per richieste particolari, a discrezione della docente. Il materiale didattico (libri e dispense) viene messo a disposizione dallo studio ed è compreso nel prezzo del corso.

### **LE TECNICHE INSEGNATE**

- ENNEAGRAMMA
- TECNICA DELLA LINEA DEL TEMPO
- VISUALIZZAZIONI MENTALI CREATIVE: VISUALIZZARE PER REALIZZARE

### **REQUISITI DI ACCESSO**

Diploma di scuola superiore o laurea triennale

### **DURATA CORSO**

ANNUALE. IL CORSO E' INTENSIVO E INDIVIDUALE. DATE E ORARI DELLE LEZIONI VENGONO STABILITI ALL'ISCRIZIONE DIRETTAMENTE INSIEME ALLA DOCENTE

100 ORE COMPLESSIVE, DI CUI 25 ORE DI LEZIONI IN PRESENZA/VIDEOCONFERENZA A DISTANZA E 75 ORE PER LAVORI/ESERCITAZIONI INDIVIDUALI E PREPARAZIONE TESINA DI FINE CORSO.

### **COSTO**

€ 2000 IVA INCLUSA.  
IL CORSO E' FATTURATO CON IVA ESPOSTA.

### **TERMINI DI PAGAMENTO**

corso in accademia:

- 1) SCONTO 10% CON PAGAMENTO IN UNICA SOLUZIONE A INIZIO CORSO
- 2) PAGAMENTO SENZA SCONTO, SUDDIVISO IN 4 RATE DA € 500 IVA INCLUSA

Corso a distanza:

- 1) SALDO ALL'ISCRIZIONE

## DESCRIZIONE

Il nostro più grande nemico è la poca fiducia che abbiamo in noi stessi e nelle nostre capacità, e lasciamo che eventi che non riusciamo a gestire ci creino tensione: lo stress, le paure, le pressioni esterne, il lavoro, i condizionamenti dell'ambiente, le aspettative nostre e di chi ci circonda, i figli, un tradimento, una delusione o un avvenimento triste e doloroso.

Le tecniche insegnate in questo corso preparano il professionista ad aiutare le persone ad imparare a conoscere e a "ri-conoscere" se stessi, ad affrontare le paure e difficoltà, e a trasformare ansia e stress in pensiero positivo ed energia costruttiva.

Non si può ignorare che l'ansia e lo stress esistano, ma si possono diminuire gli effetti negativi che provocano sul benessere psicofisico e sullo stile di vita delle persone.

## L' ENNEAGRAMMA



L'utilizzo dell'**ENNEAGRAMMA** è di fondamentale supporto al professionista che si trova a lavorare con tutte le sfaccettature della personalità degli individui.

Aiutando le persone a "trovare e riconoscere" il proprio "ENNEATIPO", il professionista le metterà in grado di lavorare su sé stessi e di intraprendere un percorso di crescita per trasformare positivamente la propria vita.

Ogni ENNEATIPO rappresenta una particolare tipologia comportamentale, che ha le proprie relative motivazioni di fondo.

### PROGRAMMA

- Storia dell'Enneagramma
- Essenza e personalità
- Riconoscersi  
I primi mezzi per Riconoscersi

La Struttura della Personalità'

Enneatipo Uno

Enneatipo Due

Enneatipo Tre

Enneatipo Quattro

Enneatipo Cinque

Enneatipo Sei  
Enneatipo Sette  
Enneatipo Otto  
Enneatipo Nove

- Analogie e Corrispondenze  
Come si rapportano i diversi Enneatipi rispetto:  
Alla stessa tematica  
Al mondo  
Agli altri  
Ai problemi
- L'equilibrio degli Enneatipi:  
Nell'azione  
Nell'emozione  
Nell'intelletto
- Il Dialogo Interno:  
Le frasi tipiche degli Enneatipi
- I meccanismi di difesa degli Enneatipi
- Come "Non Usare" l'Enneagramma
- Come usare l'Enneagramma

## TECNICA DELLA LINEA DEL TEMPO



Noi tutti immagazziniamo inconsciamente e ripetutamente le nostre memorie, le emozioni, le credenze e le decisioni che prendiamo.

Grazie a questa tecnica si impara a dare una giusta collocazione temporale agli eventi accaduti e a distinguere la differenza tra ieri (passato) oggi (presente) e domani (futuro).

Il Mental Coach potrà aiutare le persone ad "influenzare" le proprie emozioni vissute e le memorie legate agli eventi del passato, in modo che possano influire positivamente sul presente e sul futuro.

## IL MENTAL COACHING- VISUALIZZARE PER REALIZZARE



***"Il vero segno dell'intelligenza non è la conoscenza ma l'immaginazione" [Einstein]***

Grazie alla tecnica del Mental Coaching, il terapeuta impara a creare per la mente una serie di immagini che possano dominare la realtà trasmettendo emozioni rassicuranti e positive, per aiutare le persone a prendersi cura del proprio futuro.

Il Naturopata-Counselor Olistico li aiuta in questo percorso affinché essi possano imparare a sincronizzare i due emisferi del cervello, quello intuitivo e quello razionale, facilitando la trasformazione dei loro progetti in realtà.

Ascoltando le Visualizzazioni raccontate dal terapeuta, le persone lasceranno emergere il proprio inconscio e usciranno dalle "Zone di Comfort-sicurezza", per liberarsi dei limiti e delle barriere che finora hanno complicato la loro vita.

Il corsista imparerà a lavorare utilizzando le visualizzazioni create dalla dr.ssa Sala e a realizzarne di personali.

Durante le lezioni verrà verificata l'efficacia delle nuove visualizzazioni.

**SI STUDIA SUI LIBRI SCRITTI DALLA DOCENTE: COLLANA "LA MENTE VISIONARIA".**

Argomenti delle visualizzazioni

- **EQUILIBRIO E BENESSERE**
- **STRESS, ANSIA E PAURE**
- **LEADESHIP E AUTOSTIMA**
- **DIMAGRIRE E MANTENERE IL PESO**
- **VINCERE NELLO SPORT**
- **VINCERE I VIZI (FUMO E GIOCO D'AZZARDO)**



CENTRO DI ASCOLTO  
Naturopatia, Reiki & Terapie Olistiche,  
Counseling, Consulenza di Immagine  
[www.centroalterego.it](http://www.centroalterego.it)

ALTER  
EGO

TERAPIE & CORSI DI FORMAZIONE

ACCADEMIA ALTEREGO&CAMBIOLOOK  
CASSANO D'ADDA, PIAZZA PERRUCCHETTI 36  
TEL. 3347898303  
[www.centroalterego.it](http://www.centroalterego.it) [info@centroalterego.it](mailto:info@centroalterego.it)

Dr.ssa  
FEDERICA  
SALA  
Tel. 334 7898303

Esperta in Terapie a  
Mediazione Corporea,  
Analisi Bioenergetica,  
Mental Coaching & Naturopatia,  
Counselor & Life Coach  
Master Reiki (Metodo dr.Usui)  
Tarologa (Metodo Jodorowsky)  
Image Consultant &  
Make up Artist

Cambio Look sas  
di Sala Federica & C.  
P.I. e C.F. 07731980962  
Piazza Perrucchetti 36  
20062 Cassano d'Adda (MI)  
[info@cambiolook.it](mailto:info@cambiolook.it)  
[info@centroalterego.it](mailto:info@centroalterego.it)

Regolarmente iscritta  
ai registri professionali

