

Michelle Manias

SERVIZI DI COACHING E FORMAZIONE



WWW.MICHELLEMANIAS.IT

Indice

Argomenti trattati

Presentazione

Il Metodo del Coaching

I miei Servizi

Il Percorso

Testimonianze

Presentazione

[Torna alla pagina dell'indice](#)

WHO
AM I



CHI SONO?



- Laureata in Traduzione ed Interpretariato (Inglese, Spagnolo, Cinese e Tedesco) ho conseguito un master in **Coaching, PNL, Coerenza Cardiaca e Intelligenza Emotiva**;
- Mi sono diplomata instruttrice **Mindfulness e Yoga**.
- Ho seguito diversi corsi di formazione in ambito olistico che e hanno aggiunto competenze e tecniche all mio metodo di coaching.
- **Mi occupo di coaching e formazione.**
- Lavoro in ambito sportivo, aziendale e privato.
- Sono parte del **Network Tecnico dell'Italian Esport**
- **Association e Women in Games Italia**

Michelle Manias



Mental Coach



Il Metodo del Coaching

[Torna alla pagina dell'indice](#)



Che cos'è il coaching?



SCELTA

Il coaching permette l'esplorazione di diverse possibilità per cercare soluzione e raggiungere obiettivi

MOTIVAZIONE

Il coaching è motivazione, intesa come il motivo che mi spinge all'agire, spesso connessa al soddisfacimento di bisogno della persona.

AZIONE

Il coaching è azione concreta per il raggiungimento dei propri obiettivi

CAMBIAMENTO

Il coaching è cambiamento e trasformazione, non solo per se stessi, ma anche per la cerchia ristretta di persone che si frequentano che vengono inconsapevolmente influenzati.



Gli obiettivi del Coaching



CONSAPEVOLEZZA

Conoscersi e riconoscersi mettendo in campo scelte ed azioni maturate internamente attraverso piani empazionali



GESTIONE EMOTIVA

Conoscere, gestire e utilizzare le emozioni a favore delle proprie azioni e scelte



MOTIVAZIONE

Attivare il processo motivazionale che conduce al raggiungimento del proprio obiettivo

I miei servizi



[Torna alla pagina dell'indice](#)

I miei servizi



LIFE

Percorsi individuali di coaching rivolti a coloro che desiderano fare ordine nella propria vita, gestire lo stress e trovare un equilibrio vita lavoro



BUSINESS

Percorsi individuali o di gruppo rivolti ad aziende o team di lavoro con lo scopo di imparare a gestire lo stress, migliorare la comunicazione e riportare benessere e serenità nel luogo di lavoro



SPORT

Percorsi individuali o di gruppi sportivi per migliorare le performance, gestire le emozioni nella competizione, ritrovare concentrazione e focus.

I miei strumenti

MINDFULNESS

Disciplina che per eccellenza è in grado di allenare la consapevolezza al momento presente senza giudizio, elementi definiti anche pilastri del coaching



INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva è estremamente utile nel mental coaching sportivo poiché consente agli atleti di gestire meglio le proprie emozioni, comprendere quelle degli altri e utilizzare queste competenze per migliorare le prestazioni sportive.

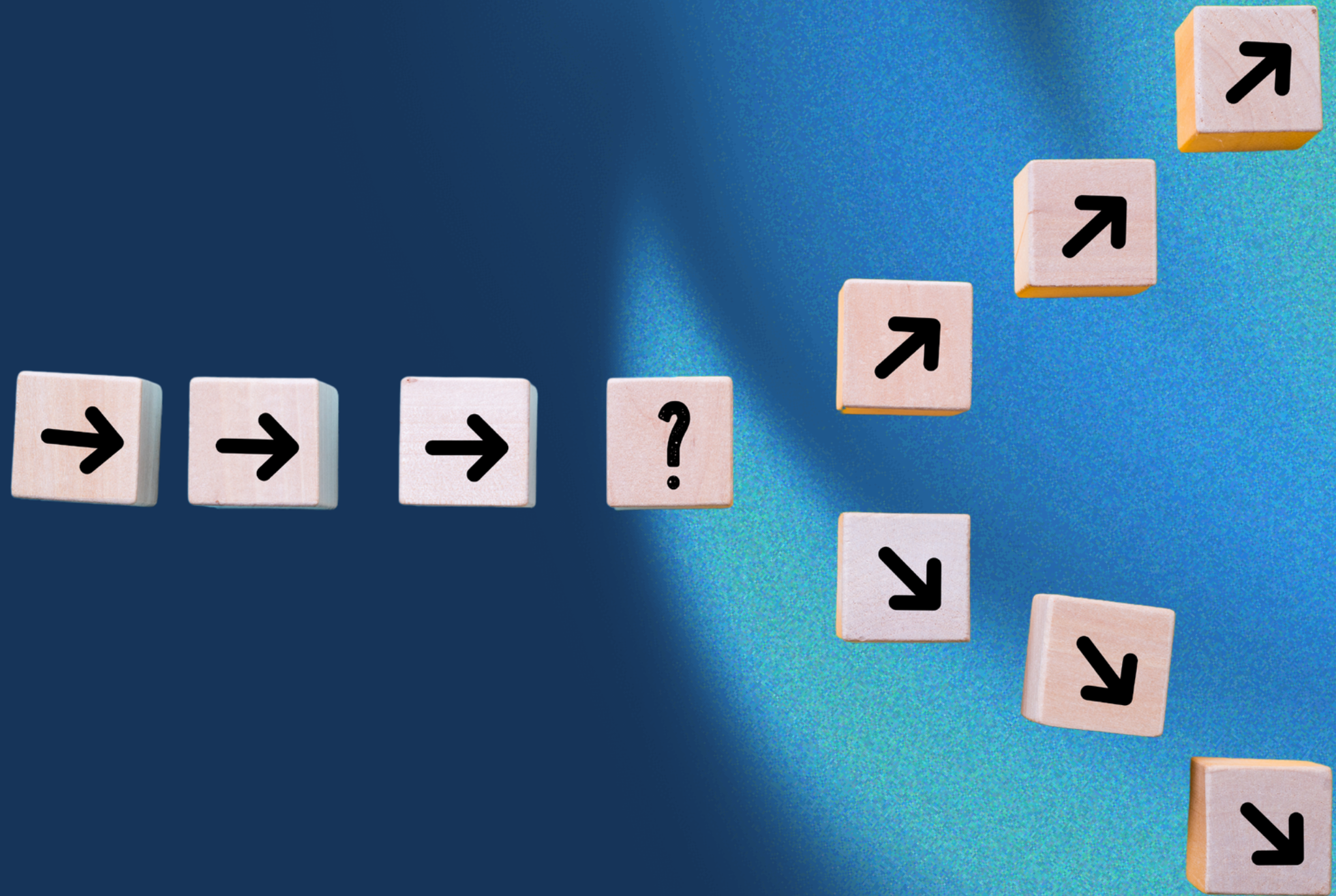
PNL

La PNL viene in soccorso per identificare e modificare i modelli mentali che possono limitare le prestazioni degli atleti oltre che per migliorare la comunicazione verbale e non verbale, permettendo agli atleti di trasmettere e ricevere informazioni in modo più chiaro ed efficace.

COERENZA CARDIACA E RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Riportare l'attenzione al proprio corpo attraverso la respirazione, liberando la mente da pensieri limitanti e condizionanti, è quanto mai utile per un atleta per indirizzare il focus sul proprio obiettivo di performance. Le tecniche di meditazioen visualizzata inoltre sono di aiuto per liberarsi da emozioni che possono influenzare il proprio potenziale.

Il percorso



[Torna alla pagina dell'indice](#)

Come funziona il percorso di coaching?



● COLLOQUIO CONOSCITIVO

È previsto un colloquio conoscitivo gratuito in cui insieme valutiamo la possibilità di iniziare questo percorso e definiamo gli obiettivi dello stesso

● SESSIONI PIANIFICATE

Una volta confermato la scelta, pianifichiamo gli incontri che possono svolgersi online oppure in presenza nel mio studio

● ESERCIZI

Potrai avere delle attività ed esercizi da svolgere autonomamente tra un incontro e l'altro.

● CHECK UP

Al termine del nostro percorso, fisseremo un ulteriore incontro a distanza di circa 6 mesi per valutare l'andamento dei tuoi progressi.

Il mio obiettivo
non è quello di
legare a me le
persone ma di
permettere loro
di volare.

Michelle Manias

Testimonianze



[Torna alla pagina dell'indice](#)



Dicono di me

Michelle è una persona bellissima e professionale, il percorso che ho fatto con lei ha migliorato me stessa e la mia vita.

Elena T.

Nel giro di qualche mese ho ripreso le redini della mia vita personale, familiare e soprattutto lavorativa. (...) è frutto di sforzo mio (che dura tuttora!), grande accoglienza e fiducia in me sua, ma soprattutto la sua capacità di farmi da specchio senza giudizio.

Martina C.

Grande professionista, ha la capacità di cogliere al volo le necessità delle persone e tirare fuori talenti e nuove consapevolezze. il percorso fatto ci sta permettendo di crescere in attività e di prendere importantissimo decisioni per la vita. consigliata!!

Debora B.



TELEFONO
+39 3281860717



EMAIL
info@michellemanias.it



**I MIGLIORI RISULTATI
ARRIVANO QUANDO LA
MENTE È FERMA COME UNO
SPECCHIO D'ACQUA**



WEBSITE
www.michellemanias.it



LOCALITA'
Breda di Piave (TV)

Grazie!



WWW.MICHELLEMANIAS.IT