

## MOM TRANSITION COACHING

Trovare un nuovo equilibrio dopo la maternità

### Perché

Per darsi e raggiungere nuovi obiettivi, ri-scoprendo i propri desideri e bisogni

### Per chi

Per tutte le donne che dopo la maternità si sentono "travolte dagli eventi".

### Per cosa

- Saper esplorare **ansie e aspettative** nella nuova dimensione di vita e di lavoro
- Individuare le **routine che ci ingabbiano** per utilizzarle positivamente nel cambiamento
- Conoscere e **valorizzare i nuovi talenti** sviluppati con la maternità da mettere in campo nella vita personale e professionale
- Rendersi **autonome** avendo imparato a utilizzare **strumenti** e a costruire **piani d'azione** per raggiungere nuovi obiettivi

### Metodo

Transition coaching, pratiche dialogiche e narrative, auto-test, esercitazioni a casa

### Modalità e durata

Individuale: 6 incontri quindicinali di 1h a distanza (Skype o simili).

Collettiva: 6 incontri quindicinali di 2 h in presenza (gruppo di min. 4 max. 8 persone)

### Costi

individuale: 440 euro comprensivi di IVA

di gruppo: 220 euro comprensivi di IVA

Nei costi sono compresi tutti i materiali (esercizi, letture, bibliografia, filmografia...)

### Cosa dicono le partecipanti

*«Stavo vivendo una specie di terremoto e questo coaching mi ha aiutato a mettere ordine».*

*«Ho scoperto che la maternità può essere una risorsa anche per la vita professionale».*

*«Ho trovato di grande aiuto alcuni esercizi proposti che continuo a praticare».*

