

# GESTISCI LE TUE EMOZIONI E ACCRESCI IL TUO BENESSERE

**Tipologia:** IN PRESENZA

**Docente:** **Cettina Mazzamuto**

**Durata:** 10 ore

**Date:** 24/02/2023 (dalle ore 18.00 alle 20.00)  
25/02/2023 (dalle ore 9.00 alle 17:30 \*)

**Sede:** Centro di Servizio per il Volontariato  
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

\* pausa pranzo di mezz'ora

## Obiettivi:

Imparare ad acquisire padronanza di se stessi e delle proprie emozioni. Sperimentare un rinnovato benessere e una profonda calma interiore.

## Contenuti specifici:

- cosa sono le emozioni;
- la scala della frequenza emozionale;
- le due manifestazioni dell'energia: Amore e Paura;
- come fermare il pilota automatico: "il pulsante pausa";
- il potere del "per ora";
- tecniche di respirazione di flusso energetico;
- alfabetizzazione emotiva: il fiore delle emozioni di Plutchik;
- tecnica di digitopressione per sciogliere blocchi e sabotaggi;
- visualizzazione finale: Equilibrio Interiore.

## Docente:

**Cettina Mazzamuto** - Coach professionista con credenziale PCC rilasciata dall'ICF (International Coaching Federation), Life coaching e facilitatore del benessere e della crescita personale; Counselor Trainer, formatrice.

