

VUOI DARE IL MEGLIO DI TE AL PROSSIMO ESAME?

IMPARA A GESTIRE

INSONNIA

INSICUREZZA

ANSIA

PAURA



INCONTRI DI GRUPPO O INDIVIDUALI

a partire da € 20,00

Dedicati in particolare ai ragazzi del 5° anno degli Istituti Superiori e utilissimi a tutti coloro che si accingono a svolgere un esame o un colloquio.

Ciascun incontro fornisce non solo potenti strumenti per eliminare tutti quei fenomeni (ansia, paura, insonnia, insicurezza) legati al superamento di una prova, ma anche efficacissime tecniche per dare il meglio di sé.

Argomenti:

- Focus e sensazioni
- Ancore emotive: come crearle
- Come nasce l'ansia
- Pre-vivere per vivere meglio
- Entrare nel cerchio dell'eccellenza

Sceglilatua vita
Abruzzo Coaching Services

INFORMAZIONI:

Daniele Litterio - Abruzzo Coaching Services
Tel. 335 360347 | email: info@coachabruzzo.it

www.coachabruzzo.it