Coach Training Academy

YOUwin

MAGAZINE

FALLO ACCADERE! DAY

sociale.com

Fai del tuo 2013 un «CAPOLAVORO»

Sabato 26 Gennaio 2013

Carissimi lettori,

Benvenuti al settimo numero di **"You Win Magazine",** la nostra rivista per chi ama sviluppare le proprie capacità naturali e fare una differenza attraverso di esse …….. dovunque e comunque sia possibile!

Si dice che chi intraprende un percorso di coaching possa paragonarsi a un esploratore che sta per avventurarsi in un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stesso e del suo potenziale.

Così ci ispireremo a questa immagine, e useremo una bussola come "punto di riferimento" per dividere i temi di maggior interesse in quattro punti cardinali:

N come **Noi**

tutto ciò che riguarda la nostra area affettiva e comunicativa: noi e la nostra famiglia, il nostro partner, i nostri figli, i nostri amici, i nostri colleghi, ogni nostra relazione interpersonale.

E come **Energia**

il modo in cui ci prendiamo cura di noi e del nostro corpo, suggerimenti per mantenerci sani e in forma.

S come **Successo**

possiamo realizzarci pienamente e, di conseguenza, essere un'influenza positiva a casa e al lavoro.

O come **Originale**

idee e spazio alla nostra creatività.

Altre rubriche riguarderanno risposte alle vostre domande, interviste, progetti e eventi.

Per farci arrivare le vostre domande e opinioni scrivete a:

progettoyouwin@gmail.com

Maria Acquaroli
Life e Relationships Coach
Trainer e Fondatrice
Progetto You Win
Autrice del libro
"Irresistible Love"

Belle! dentro e fuori

Seminario a Pozzuoli: da sinistra a destra: Luisa, Giovanna, Loredana, Maria e Jose in alto.

Il fatto è che il seminario ha avuto il piacere di rivolgersi a un pubblico femminile ben assortito: donne in carriera, imprenditrici, artiste di punta, organizzatrici, insegnanti e madri di famiglia.

"Credo che lo speciale genio delle donne sia elettrico nel movimento, intuitivo nel suo funzionamento e spirituale nella sua tendenza." - **Margaret Fuller**

.

Il loro contributo al nostro workshop è stato tanto vario quanto interessante e siamo rimaste con la voglia di ripetere quest'esperienza.

Riporto nella pagina seguente alcuni dei loro interventi e commenti all'incontro.

Neanche avevo finito di prospettarlo, che già la nostra cara amica Luisa ha pensato di organizzare un seminario in un men che non si dica.

Grazie all'ospitalità di Rosanna, la sua attivissima vicina, hanno preparato un accogliente ritrovo con tanto di cena in sintonia con il tema dell'incontro.

C'è qualcosa di magico nella forza delle donne! Sarà lo sviluppato senso di relazionarsi, di unire gli sforzi, di rendere le cose possibili, sarà lo spiccato "sesto senso" che percepisce l'importanza di mettersi in gioco abbracciando nuove opportunità.

NOI detto da te

"Sono venuta al seminario in un momento particolare e quello di cui si è parlato era proprio per me.
Stavo cercando risposte -
che ho trovato!" - Manuela

"Ci scontriamo con una realtà non facile. È costruttivo poter comunicare in questo modo".— Paola

"Mi sono trovata più volte con l'esigenza di fermarmi a riflettere, trovando nuove chiavi di lettura. Sento che è proprio quello di cui ho bisogno".— Giovanna

"In un contesto del genere ci si rende conto quanto ci sia da imparare e valutare".—Rossana

"Siamo abituati a prendere decisioni da soli. È bello poter confrontarsi con altri!" - Erminia

"E' stata un'esperienza molto interessante e piacevole.
Da ripetere!" - Loredana

"Non solo trovo fondamentale imparare a mettersi in gioco, ma mi accorgo che ti aiuta anche scoprire cose che non pensavi fossero possibili!" - Luisa

"Mi piace la possibilità di trovarmi insieme ad altre persone per approfondire temi che ci riguardano".
- Giovanna

Scrivi a :

progettoyouwin@gmail.com

O visita il nostro sito:

www.progettoyouwin.com

ENERGIA

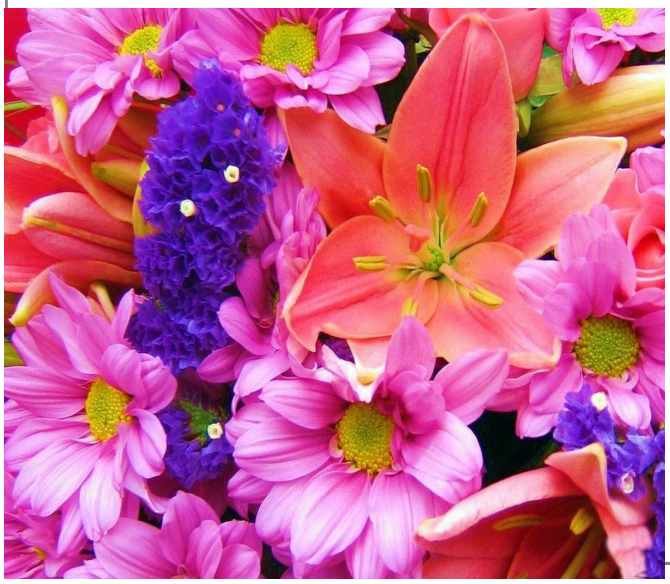
Se mangi di corsa, se sei stressato o arrabbiato, il tuo corpo non assorbirà il nutrimento nel modo appropriato.

È meglio calmarsi prima di mangiare, facendo qualche respiro lento e profondo e avendo cura di masticare con attenzione, senza fretta.

Ricerche hanno dimostrato che gli odori hanno una forte influenza sul nostro corpo e la nostra mente. Stimolando i nervi dell'olfatto all'interno del naso si attiva il sistema limbico del cervello, che è collegato con il nostro umore e con la nostra memoria.

L'aromaterapia può essere un metodo efficace per promuovere salute e benessere. Gli oli essenziali delle piante possono essere applicati sulle tempie, sulla parte posteriore del collo e produrre una sensazione di relax e comfort.

È stato provato che i colori dei fiori tirano su il morale, combattono lo stress, portano piacere e ci fanno sentire a nostro agio. Sfoggiare un bel bouquet di fiori sul tavolo è un modo facile per rallegrare il nostro umore.



Se hai problemi nelle articolazioni e ti fanno male le giunture, considera l'opportunità di esercitarti nell'acqua. Gli esercizi acquatici, come il nuoto, aqua gym e aerobica possono essere, oltretutto, molto divertenti. L'acqua è un perfetto cuscino per le giunture. Rende resistenti e provvede un ottimo esercizio cardiovascolare.

Andare in bicicletta è un esercizio eccellente. Aumenta la circolazione del sangue e fa abbassare la pressione.

Se sei interessato a diventare un "Health & Wellness Coach":

O se vuoi ridurre il livello di stress nella tua vita

progettoyouwin.com/coach-training/salute-e-benessere

SUCCESSO

CI VUOLE PASSIONE!

Dalle "7 chiavi del successo" di Will Edwards

Passione: una forte, entusiasta dedizione a una causa, ideale o obiettivo.

Non si può pensare alla passione senza fare riferimento al cuore. Nel nostro cuore, profondamente radicato, c'è un desiderio di cercare quello che ci porterà tutta la felicità, il successo e il senso di realizzazione che vogliamo davvero.

Quando scopriamo la nostra passione, identifichiamo il nostro scopo nella vita. *Possiamo* realizzare qualsiasi cosa noi vogliamo. *Possiamo* essere la persona che siamo destinati a essere, e *possiamo* vivere la vita che sogniamo.

Queste sono affermazioni forti, ma reali. Un numero crescente di persone sta scoprendo questa meravigliosa realtà e applicandola nella propria vita.

Ma se questa à la verità, perché così tante persone (approssimativamente l'80%, secondo indagini recenti) cercano lavori e occupazioni per cui non hanno un vero e proprio interesse?

Molte persone sentono un vuoto interiore. E a volte questa sensazione si avverte anche quando si è ottenuta una carriera di successo. Ci si chiede se la vita è davvero solo imperniata su promozioni, automobili, case e un benessere economico. Certamente non portano con sé la felicità anticipata.

Per raggiungere un successo veramente appagante nella vita ci vuole il coraggio di diventare la persona che possiamo essere, sviluppando al massimo il nostro potenziale.

Tu sei davvero una persona unica. Basta che guardi un attimo all'impronta del tuo pollice. Coraggio, fammi contento! Sei l'unica persona al mondo ad avere quella impronta, sia finora — che d'ora in poi!

Non è sorprendente?

Il tuo essere unico si estende al tuo scopo di vivere: sei chiamato a compiere qualcosa di speciale e importante. Assicurati di scoprirlo e di vivere la vita per cui sei venuto al mondo.

Allora vedrai che:

"Il lavoro è più divertente del divertimento stesso!"
- Noel Coward

Se sei interessato a diventare un Empowerment Coach:

progettoyouwin.com/coach-training/successo-e-motivazione

ORIGINALE

Un canto libero!

Ho avuto il piacere, giorni fa, di partecipare inaspettatamente a un concerto bellissimo e molto originale.

Dopo un paio di giornate intense spese in un seminario, incontri vari e un evento di solidarietà per un progetto in Etiopia, ero senza energie, tanto che avrei optato per una "ritirata strategica".

Ma sono davvero contenta di essere rimasta, e non voglio neanche immaginare che triste sarebbe stato perdere quest'occasione!

Dunque, entro nel locale dell'associazione culturale "Apotheca Art Gallery" di Pozzuoli, dove trovo anche care persone che non vedevo da anni, tra cui, una coppia di artisti, Vincenzo Aulitto (tra l'altro uno stimato pittore) e sua moglie Pina.

Li avevo sentiti cantare circa sedici anni fa e mi ricordavo che cantavano molto bene, ma quello che ho sentito nel loro concerto, eseguito con il loro nuovo gruppo "La compagnia del canto libero" ha superato qualsiasi mia aspettativa.

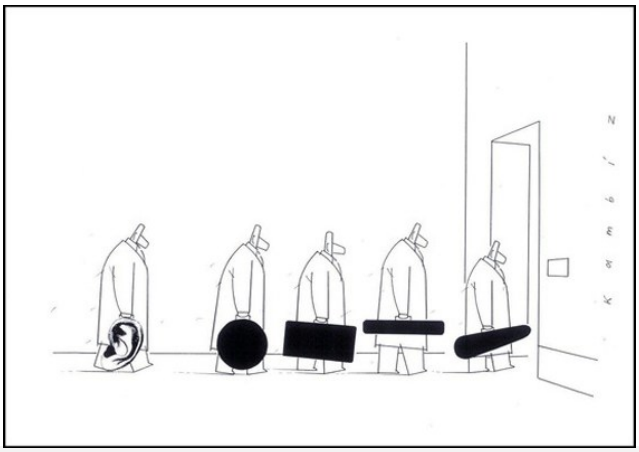
Jose cantando Guantanamera con "La Compagnia del canto libero" presso l'Apoteca Art Gallery a Pozzuoli

La loro passione per i canti popolari, unita a uno straordinario talento di interpretazione, con grande attualità e un ritmo travolgente, mi ha rapito per oltre un paio di ore.

È stato come intraprendere un viaggio nel tempo e in un'altra dimensione, in mezzo a posti incantati, trasportata da racconti resi vivi dalle voci calde e affiatate, in una magia di suoni vigorosi e profondi.

Vincenzo chiude il concerto con la famosa canzone cubana "Guantanamera" e invita Jose a cantarla insieme a loro.

E un pubblico emozionato ringrazia!



SEMINARIO & WORSKOP

per realizzare i propri obiettivi

FALLO ACCADERE! DAY

Per prenotarsi scrivere a :

progettoyouwin@gmail.com

Fai del tuo 2013 un «CAPOLAVORO»

Sabato 26 Gennaio 2013

Nel corso del seminario troverai strumenti e strategie potenzianti per pianificare al meglio il nuovo anno.

Tra questi:

- ❑ **Riconoscere le proprie capacità e metterle in funzione**
- ❑ **Essere motivati e saper mantenere la motivazione anche i mezzo alla crisi**
- ❑ **Scopri cosa ti blocca**
- ❑ **Applicazione degli SMART goals**
- ❑ **I vantaggi del re-framing per essere al meglio in ogni situazione**

Sabato 26 gennaio 2013 – ore 10 fino alle 18.00

(pranzo incluso - €37)

Presso AQ International – Ristorante Antium

Indirizzo: Via Stradone del Sandalo, 8, 00042 Anzio, RM

CAD NEWS - ANZIO

Il mese scorso è stato dato il via al tavolo per l'ascolto CAD qui, nella zona di Anzio.

Fra i partecipanti è intervenuto il giornalista Alessandro Tinarelli, che aveva preso parte anche all'evento del 28 settembre per l'apertura del circolo CAD di Anzio.

Durante la riunione del Tavolo CAD, ci ha esposto il progetto dell'associazione culturale 00042 per un centro polifunzionale rivolto ai giovani.

L'idea principale è quella di offrire un posto di ritrovo che i giovani stessi possano gestire con il supporto di alcuni coordinatori, sul modello degli oratori di un tempo che davano la possibilità ai ragazzi di incontrarsi in un luogo sicuro e sano, dove potersi riunire, parlare, giocare, così come anche condividere i propri talenti (musicali, sportivi, e altro ancora).

E' stato un primo passo importante per ascoltare le altre associazioni e volontari presenti nel territorio.

Maria e Loriana con Andrea Mingiacchi, presidente dell'associazione 00042, autore della rivista Anzio Space

Per il tavolo CAD, l'assessore alla cultura e turismo Umberto Succi ci ha gentilmente messo a disposizione una sala del suo albergo.

***

Un altro piacevole incontro è stato quello con il Dottor Salvo Cacciola, fondatore dell'AQ International, una grande struttura immersa nel verde. Una persona ricca di cultura, esperienze e una forte passione per il mare, conduce programmi educativi come "Luci nel Blu" per far conoscere ai giovani e ai bambini le ricchezze e bellezze naturali del fondo marino.

Con il dottor Salvo Cacciola di AQ International nel suo ristorante "Antium"

Presenteremo nel suo locale il seminario e workshop "Fallo Ac-cad-ere! Day", sabato 26 gennaio 2013.

Perchè il coaching?

Il coaching è relativamente una nuova professione che continua a crescere in popolarità in tutto il mondo.

Un life-coach può specializzarsi in diverse aree specifiche, che comprendono carriera e finanze, raggiungimento di obiettivi, relazioni, salute e benessere, successo e motivazione, per nominarne alcuni.

Lo studio del coaching permette di riscoprire le nostre passioni e come renderle produttive, sia nella nostra vita che per quella delle persone che possiamo a nostra volta influenzare positivamente, ispirandoli a raggiungere il loro successo personale.

Il coaching offre un approccio proattivo nel superare gli ostacoli nella vita di una persona. Richiede non solo una visione chiara del come e del perché, ma anche un piano di azione da implementare passo a passo e la capacità di risolvere problemi e intralci che sopraggiungono.

Ci sono tre elementi essenziali compresi nel diventare un coach:

1. Formazione (corsi di preparazione professionale)
2. Capacità (naturali e da sviluppare nella formazione)
3. Educazione (continuo aggiornamento)

Il coaching è un campo professionale dinamico.

Essere nella posizione di aiutare le persone a creare la vita che sognano e poter effettuare i cambiamenti che desiderano rende il lavoro molto emozionante e appagante.

Attraverso l'aiuto di un coach puoi scoprire che puoi realizzare qualsiasi cosa tu voglia fare, anche se questo comporterà, indubbiamente, il trovarsi davanti a varie sfide importanti da superare.

Ognuno di noi vorrebbe avere il potere di raggiungere i

nostri sogni e manifestarli, il potere di rimanere calmi e amorevoli davanti alla paura, il potere di valorizzare ogni nostro rapporto, il potere di rimanere concentrati e di vivere al meglio ogni giorno, il potere di sfruttare al massimo il nostro potenziale.

Sia che tu voglia intraprendere gli studi di coaching per scoprire e potenziare le tue capacità, sia che tu voglia intraprendere questa nuova professione o incorporare le sue strategie nella carriera che preferisci puoi scrivere a

progettoyouwin@gmail.com

e richiedere una sessione di orientazione gratuita.

Oppure, se sei interessato a un percorso di coaching fatto su misura per le tue esigenze, personali o professionali vai sul nostro sito:

www.progettoyouwin.com