



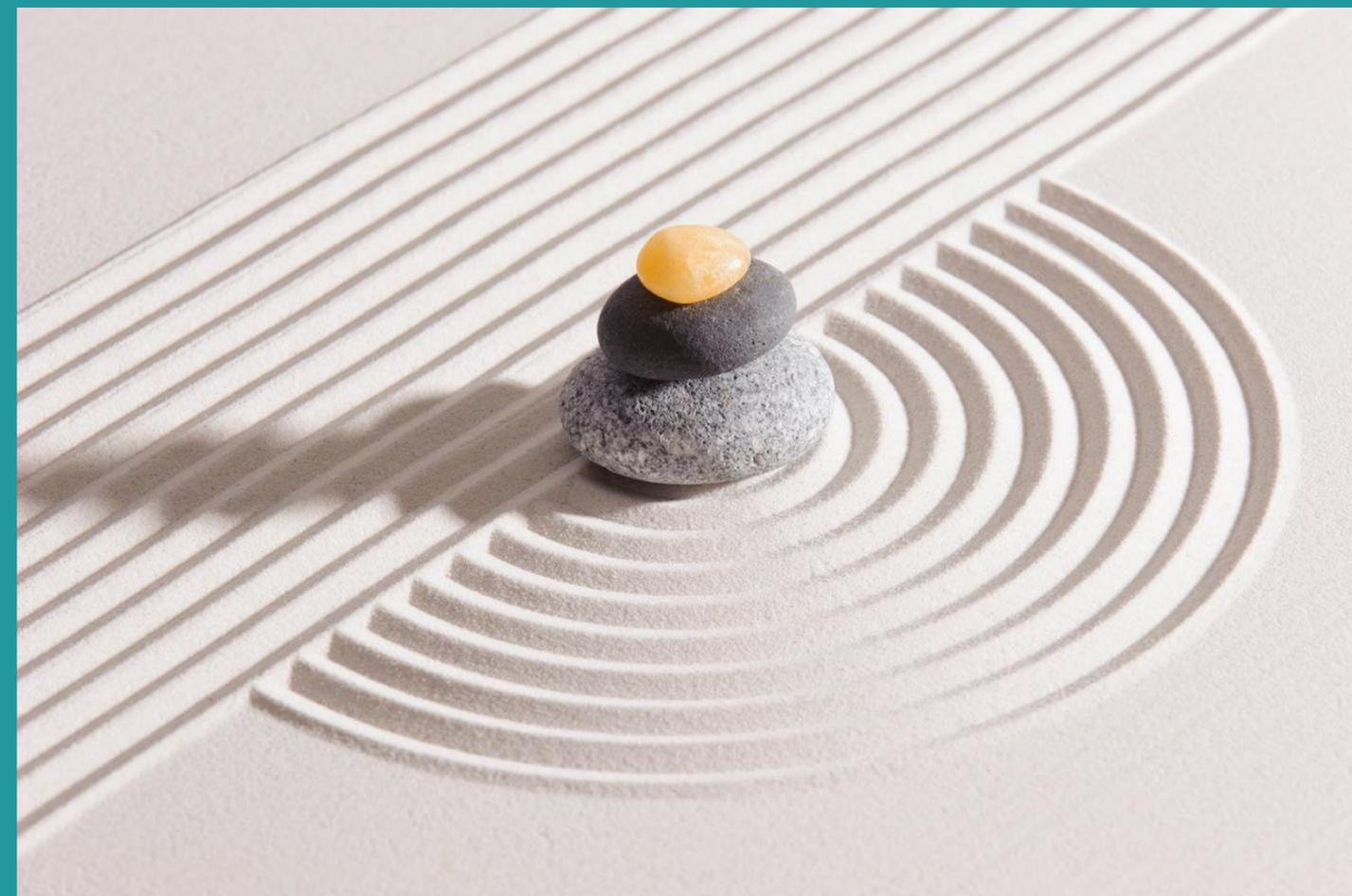
Studiokomorebi

Formazione, Crescita Personale, Life Design

Mindfulness Individuale



10 incontri in presenza per imparare la filosofia, le tecniche e come integrare nella propria vita una pratica che aiuta a concentrarsi sul presente, migliorare il proprio atteggiamento e sviluppare una consapevolezza più profonda su emozioni, sentimenti e azioni.



Orientamento Professionale



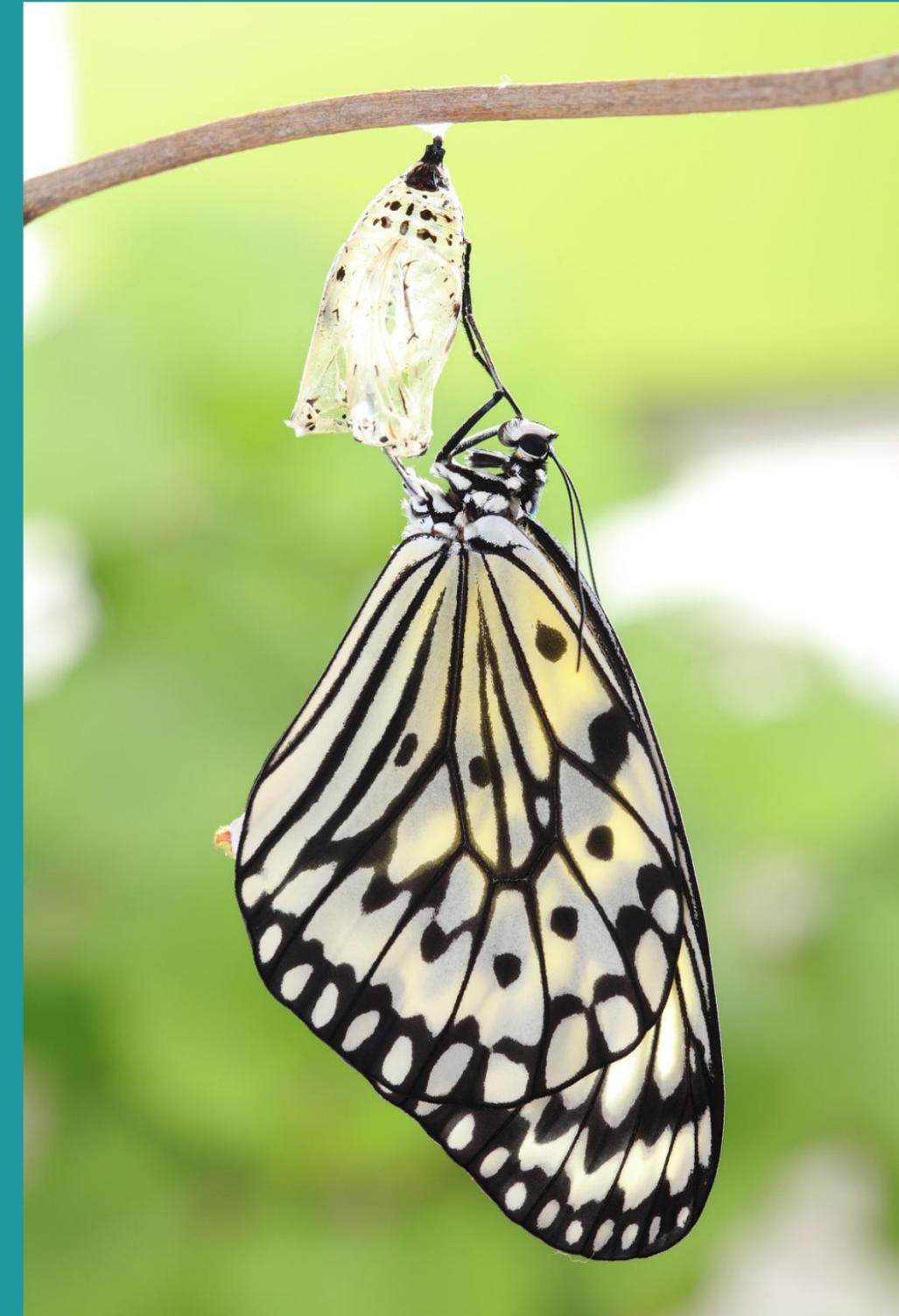
Orientamento come processo di autoeducazione, crescita personale, dialogo interiore attraverso strumenti e tecniche che favoriscano la riflessione e il processo decisionale rispetto al proprio percorso lavorativo e alle competenze da valorizzare e acquisire



Life Design e Gestione del Cambiamento



10 ore di esercizi, colloqui, attività pratiche in&outdoor su misura che ispirino, stimolino e favoriscano un processo di cambiamento e trasformazione, empowerment, progettazione personale e definizione di obiettivi esistenziali.



Higly Sensitive e Introversione



Riconoscere, accettare, valorizzare la
sensibilità individuale come
competenza, imparando ad esprimerla in
abito formativo, personale, professionale
per raggiungere obiettivi, equilibrio
interiore e fiducia in se stessi



Organizzazione del Lavoro e Strategie d'Apprendimento



Imparare ad imparare nuove conoscenze e competenze attraverso strategie e strumenti efficaci, organizzando meglio il proprio lavoro in termini di motivazione, gestione del tempo, rendimento e concentrazione.



Counseling Pedagogico



Un percorso interiore per la crescita personale emotiva basato sul dialogo, la sospensione del giudizio, l'ascolto e la creazione di uno spazio rigenerativo e costruttivo dove trovare nuovi punti di vista, idee e ispirazioni.

