

L'associazione ABC Benessere Consapevole nasce da un'idea di quattro professionisti provenienti da settori diversi fra loro come la sanità, la scuola, l'orientamento, la formazione degli adulti e il mondo imprenditoriale.

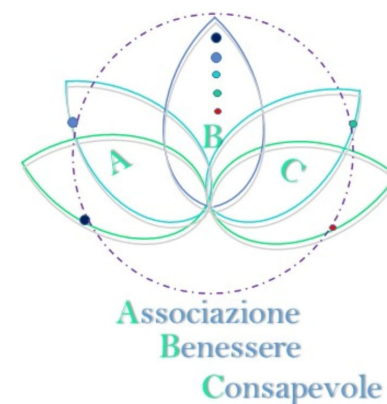
Questi professionisti sono uniti da una visione comune che li ha sempre guidati nelle loro attività lavorative: il benessere psicofisico dell'individuo.

Ed è proprio dalla condivisione delle esperienze di ciascuno di essi che è nata l'Associazione.

Essa si propone come volano per la crescita, il miglioramento e la promozione del benessere in ogni ambito della vita di uomini, donne, adolescenti e bambini.

Il motto? Non smettere di cercare, mai!
E anche i professionisti di ABC da sempre cercano, da sempre crescono e ora più che mai cercano e crescono insieme, uniti nell'intento di dare vita ad una sinergia della quale anche tu puoi beneficiare

Per un
miglioramento
concreto ed una
evoluzione tangibile



Crescita Personale

Il benessere psicofisico
dell'individuo

Contattaci

ABC Associazione Benessere Consapevole

Per Info: 351.7977303

Mail: benessereconsapevole.info@gmail.com

Social: Facebook, Instagram, LinkedIn, You Tube

I nostri percorsi

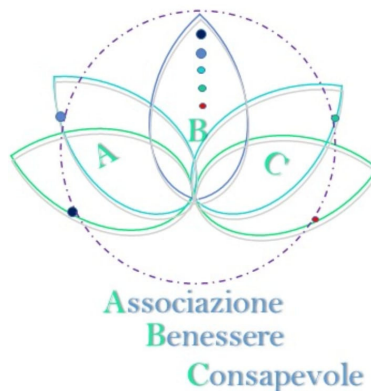
Scegli quello che fa al caso tuo

1) Percorsi individuali:

Personalì/ Professionali servizio di 'ABC-Point' (consulenze su misura)

2) Percorsi di Gruppo:

- **Comprensione e gestione delle emozioni per bambini e adulti**
- **Intelligenza Emotiva**
- **Orientamento al lavoro**
- **Scoperta dei talenti per adolescenti e adulti per il miglioramento dell'autostima**
- **Tecnica LEGO® Serious Play®: applicata al Team building o alla Gestione emozionale**
- **Gestione del tempo**
- **Comunicazione verbale e non verbale**
- **Mindfulness della risata**
- **Mindfulness per bambini e adulti**
- **Conoscere i nostri pensieri per conoscere la nostra vita: gli aiuti delle neuroscienze**
- **Basta essere vittima di violenza: conoscere per decidere (la migliore autodifesa è la prevenzione)**



Contattaci

ABC Associazione Benessere Consapevole

Per Info: 351.7977303

Mail: benessereconsapevole.info@gmail.com

Social: Facebook, Instagram, LinkedIn, You Tube

Prenota il percorso più giusto per te!

Sarà il più bel dono per il tuo futuro

Benessere personale dentro un nuovo orizzonte di valori

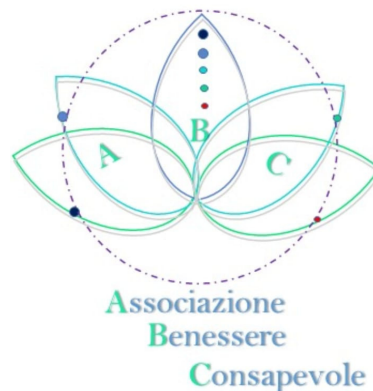
Nuovi percorsi per BAMBINI e ADOLESCENTI

1) ABC ACADEMY

- **Ap-prendere le emozioni per aumentare la propria Intelligenza Emotiva**
- **Lo zoo delle emozioni: con esercizi di rilassamento muscolare abbinati a respirazione ed immaginazione**
- **Laboratorio dei talenti - modulo bambini (solo di sabato)**
- **Alla scoperta dei talenti: come aumentare l'autostima - modulo adolescenti**
- **Team building con LEGO® Serious Play: diventare una squadra!**

2) ABC EXPERIENCE

- **Yoga del respiro - Metodo BAG**
- **Percorso di Nutrizione**
- **Difesa personale femminile per adolescenti**



Servizi per ADULTI e per AZIENDE

Scegli i benefici che desideri per la sfera personale e/o professionale

1) ABC ACADEMY

- **Alla scoperta dei talenti: come aumentare l'autostima**
- **Team building con LEGO® Serious Play®: diventare una squadra!**
- **La 25° ora: come trovare l'equilibrio e creare il proprio nuovo tempo**
- **Le risposte alle fatiche sono dentro di noi: le risposte della neuroscienza**
- **Comunicazione Efficace: l'importanza della comunicazione non verbale**
- **Basta essere vittima di violenza: conoscere per decidere**
- **Esploriamo insieme la Multipotenzialità**

2) ABC EXPERIENCE

- **Percorso di Nutrizione**
- **Difesa personale femminile**
- **LAB espressivo MultiTudini: comunicarsi con autenticità e pienezza, esperienza teatrale per la gestione emozionale**

Contattaci

ABC Associazione Benessere Consapevole

Per Info: 351.7977303

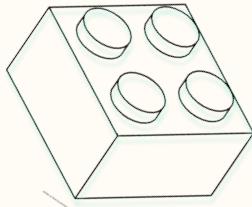
Mail: benessereconsapevole.info@gmail.com

Social: Facebook, Instagram, LinkedIn, You Tube

ABC ha ampliato i suoi servizi

Progetto EDUCATION

Con la TECNICA
LEGO® Serious Play®
per raggiungere i seguenti
obiettivi a
SCUOLA:



- Problem Solving
- Gestione degli Errori e Flessibilità Cognitiva
- Creatività e Innovazione
- Il gioco delle decisioni
- Vivere l'empatia
- Affrontare la scuola con pensieri positivi e l'attivazione dell'auto-efficacia, imparando ad affrontare le sfide ed a gestire le paure
- Il viaggio dell'eroe
- Leader con stile
- Motivazione sostenibile
- Fare emergere i punti di forza
- Sviluppare un piano d'azione per il miglioramento continuo del modello di carriera scolastica



ABC ha ampliato i suoi servizi



Contattaci

ABC Associazione Benessere Consapevole

Per Info: 351.7977303

Mail: benessereconsapevole.info@gmail.com

Social: Facebook, Instagram, LinkedIn, You Tube

Progetto COSTELLAZIONI FAMILIARI & ORGANIZZATIVE (per le aziende)

RAPPRESENTAZIONI SISTEMICHE

- **BENEFICIO** di percezione corporea e delle emozioni delle dinamiche esplicite e implicite
- Presa di **COSCIENZA** delle relazioni personali e professionali
- **AGISCE** sulle dinamiche familiari e sulle organizzazioni aziendali
- **RAPPRESENTAZIONE** dei temi che si desidera migliorare
- **Comunicazione Efficace:** l'importanza della comunicazione
- **Mondo SCIENTIFICO e FISICA QUANTISTICA** spiegano il fenomeno del campo morfico