

Terapie Complementari, Training Autogeno, Counselling,
Coaching, Teatro evolutivo, Formazione per adulti.

far**e**ssere

VALENTINA DE DONATO

Le mie proposte per te
descrizioni e prezzi

076 498 75 10, info@faessere.ch, www.faessere.ch
Via Campagna 32, 6934 Bioggio presso Hangar 51 – Box 34
Comodi parcheggi a disposizione

Catalogo Servizi: Proposte per Privati

Nel mondo frenetico di oggi, non serve fare tutto,
basta focalizzarsi su ciò che è davvero
utile per te.

Ti offro un approccio integrato e rigoroso che
unisce la Consulenza, la Formazione per adulti e
la concretezza di metodi scientifici
(come il Training Autogeno, le tecniche di
rilassamento e molto altro).

Il mio obiettivo? Fornirti strumenti pratici per
ottenere risultati concreti e duraturi:

meno stress, più serenità.

Valentina De Donato

METODI COMPLEMENTARI E RILASSAMENTO

Gestione certificata e riconosciuta di ansia, stress e tensione.

SERVIZIO	MODALITÀ	DESCRIZIONE	PREZZO
Percorso di Training Autogeno	Individuale, di gruppo o di coppia (coppie affettive, familiari o amicali)	Ideale per ritrovare uno stato di calma profonda, migliorare la reattività emotiva, la concentrazione, sviluppare resilienza, dormire meglio ecc. Rimborsato dalle Casse Malati Complementari.	8 incontri. Dura 60 min. individuale 90 min. di coppia o di gruppo a cadenza settimanale. individuale = 980 fr. di coppia = 730 fr. di gruppo = 420 fr.
Movimento Consapevole	Di gruppo	Pratica meditativa in movimento che unisce corpo, musica, respiro e consapevolezza. Aiuta a scaricare le tensioni e a migliorare il radicamento corporeo.	Due giovedì sera al mese. Dura 90 min. dalle 19.30 alle 21.00 = 35 fr.
Attività di Rilassamento Guidato	Individuale, di gruppo o di coppia (coppie affettive, familiari o amicali)	Prendersi il tempo per sé imparando a "stare senza fare". Ideale per chi cerca un momento di tregua e per apprendere semplici tecniche anti-stress.	Due martedì sera al mese. Dura 60 min. dalle 19.30 alle 20.30 = 30 fr.
Evento Il Posto Sicuro	Di gruppo	Intervento mirato per apprendere le basi dello stress e sperimentare una modalità di rilassamento efficace in un contesto protetto.	Dura 2,5 ore = 60 fr.

CONSULENZA E CRESCITA PERSONALE

Riscoprire il contatto con il sé, rafforzare le relazioni e la crescita interiore.

SERVIZIO	MODALITÀ	DESCRIZIONE	PREZZO
Ri-Senti-Ti	Di gruppo	Il viaggio di riscoperta di sé che combina consapevolezza corporea, emozionale e relazionale. Il gruppo è uno strumento di trasformazione per ritrovare equilibrio e spontaneità.	5 incontri. Dura 90 min. = 270 fr.
Crescita Personale Esperienziale	Individuale, di coppia (coppie affettive, familiari o amicali)	Percorso di crescita personale esperienziale per conoscersi, rafforzarsi e vivere meglio imparando strumenti concreti per affrontare crisi, blocchi emotivi e relazionali.	Durata personalizzata, accordata durante il primo incontro. Una seduta 60 min. = 100 fr.
Evento Cerchio d'Incontro Gruppo Parola	Di gruppo	Spazi dedicati al dialogo e alla condivisione in un ambiente accogliente. Favorisce l'ascolto empatico e la creazione di legami autentici su temi specifici.	Una sera al mese. Dura 90 min. dalle 19.30 alle 21.00 = 35 fr.
Workshop: Trasformare Sogni e Desideri in Qualcosa di Tangibile - Dream Board	Di gruppo	Dona ali e radici ai tuoi sogni. Questo workshop è un'immersione creativa per risvegliare le tue vere aspirazioni e fissarle in una visione ispiratrice (Dream Board). Ti guiderò a superare la nebbia del 'vorrei' e a impostare una strategia concreta, trasformando il sogno in una realtà che puoi toccare	Dura 2,5 ore = 60 fr.

FORMAZIONE E ABILITÀ PRATICHE

Imparare strategie e tecniche di gestione
per migliorare la qualità della vita quotidiana.

SERVIZIO	MODALITÀ	DESCRIZIONE	PREZZO
Workshop di Crescita Personale Relazionale	Di gruppo	Imparare ad agire consapevolmente, migliorare l'autostima e stare meglio nella relazione con se stessi e gli altri.	4 incontri di 4 ore. È prevista la partecipazione ad ogni incontro. = 390 fr.
Workshop di Crescita Personale Stress, Conflitti e Tempo	Di gruppo	Formazione pratica e mirata, basata su: Modulo 1 Gestione dello Stress Modulo 2 Gestione dei Conflitti Modulo 3 Gestione del Tempo	3 moduli tematici di 4 ore. Non è obbligatorio partecipare a tutti i moduli. 1 modulo = 150 fr. 2 moduli = 250 fr. 3 moduli = 300 fr.
Workshop sulla gestione del tempo Più energia e meno affanno	Di gruppo	Basta correre! Respira. Meno ansia da prestazione e più spazio per le cose che contano ricordandosi di respirare.	Incontro di 4 ore. = 150 fr.

INFORMAZIONI LOGISTICHE E CONTATTI

Date e Orari degli Eventi di Gruppo

Per conoscere le date e gli orari aggiornati dei workshop e degli eventi di gruppo:

Consulta il Calendario: Tieni d'occhio il calendario sul nostro sito web, dove le date vengono pubblicate con 1-2 mesi di anticipo. **Iscriviti alla Newsletter:** Ricevi aggiornamenti mensili, anteprime sulle date e contenuti esclusivi direttamente nella tua casella di posta 1 volta al mese. Trovi il modulo d'iscrizione direttamente sul sito web.

Rimborso delle Prestazioni

Il Training Autogeno è un Trattamento riconosciuto dalle casse malati complementari. Sono terapeuta complementare Certificata dai registri di qualità RME e con la Licenza di Libero Esercizio, obbligatoria per praticare la professione in Ticino. Questo ti permette di richiedere il rimborso attraverso la tua assicurazione complementare. Contattami per ricevere il mio codice terapeuta e verificare la copertura.

Proposte per Realtà sociali/Associazioni

Tutte le attività di gruppo possono essere personalizzate e portate direttamente nella vostra sede oppure ospitandovi nella nostra. Richiedi una proposta su misura.

Gruppi privati su richiesta

Offro la possibilità di organizzare le attività di gruppo e i workshop per il tuo gruppo privato (amici, familiari, o un'occasione speciale). Definiremo insieme gli obiettivi e il programma.

LAVORO ANCHE CON AZIENDE, PMI, SCUOLE

Interventi Mirati per Organizzazioni

La mia missione di supportare la gestione di stress, conflitti e la crescita relazionale si estende alle organizzazioni che vogliono investire nel benessere dei propri collaboratori o studenti.

Se sei:

Responsabile HR o Datrice/ore di Lavoro di un'azienda o PMI.

Direttrice/ore Scolastico o Docente interessata/o
a migliorare il clima di classe e supportare il corpo docenti.

Responsabile di un Ente o Fondazione che cerca formazione per i propri membri.

Offro interventi personalizzati secondo il METODO FARESSERE, workshop e percorsi formativi specifici, disegnati sulle vostre esigenze.

Per maggiori informazioni:

Visita la sezione dedicata sul mio sito web:

www.faressere.ch/aziende

www.faressere.ch/scuole

**Contattami direttamente per richiedere un colloquio
e un preventivo personalizzato.**



telefono

076 498 75 10

e-mail

info@faessere.ch

sito web

www.faessere.ch

indirizzo

via Campagna 32, 6934 Bioggio
presso Hangar 51 - Box 34