



# BENESSERE

**VIVERE COMPLETAMENTE IL PRESENTE**

***MARTINA FUGAZZA, PSICOLOGA***

***PERCORSI PER VIVERE AL 100%***

## **MINDFULNESS**

Apprezzare la vita così com'è nonostante il poco tempo, le difficoltà e gli imprevisti. Saper recuperare le energie con brevi pause.

Saper utilizzare tutte le nostre capacità,  
vivendo nella piena consapevolezza il presente.

## **GESTIONE DELL'ANSIA**

Imparare tecniche efficaci per limitare i disagi dovuti all'ansia, gestire le emozioni per affrontare al meglio le sfide quotidiane e godersi i momenti liberi.

## **WORK AND SCHOOL COACHING**

Migliorare le capacità di *problem solving*, utilizzare in modo efficiente le energie e il tempo, porsi efficacemente gli obiettivi, aumentare l'autostima, l'autoefficacia e la consapevolezza delle proprie risorse e competenze.

## **SPORT COACHING**

Sfruttare le proprie competenze e capacità al momento della prestazione, gestire le emozioni e l'ansia, la vittoria e la sconfitta, l'infortunio e il rientro in attività. Saper affrontare la preparazione e aumentare la motivazione, l'autostima e l'autoefficacia.

**PER DARE IL 100%. SEMPRE.**

**Luogo: studio di via Dossetti, San Donato Milanese (MI)**

**PER ORARI, DATE, COSTI E ULTERIORI INFORMAZIONI SUI  
PERCORSI E SUGLI ALTRI SERVIZI PROPOSTI, VISITATE IL SITO**

**[www.martinafugazza.com](http://www.martinafugazza.com)**



**329.46.83.283**

**MARTINA.FUGAZZA@GMAIL.COM**