



# AUTOSTIMA IN AZIONE

*un percorso di Coaching in 5 sessioni*

*Ti è mai capitato di rimanere in silenzio in una conversazione perché avevi paura di dire la cosa sbagliata?*

*O di mettere da parte un sogno perché ti sei detto: "Non sono abbastanza bravo"?*

*Se la risposta è sì, sappi che **non sei solo**. Tutti, prima o poi, ci siamo sentiti insicuri, inadeguati o non all'altezza.*

*Ma la sai una cosa? **L'autostima non nasce per caso: si costruisce.***

*Ogni giorno, con le scelte che fai, rafforzi o indebolisci la tua sicurezza.*

La differenza tra chi si sente sicuro e chi continua a dubitare di sé non è il talento, il carattere o il destino. È la consapevolezza di **quanto valiamo davvero** e la capacità di agire di conseguenza.

*Immagina come cambierebbero le tue giornate se avessi più fiducia in te.*

- Diresti la tua senza paura.
- Ti sentiresti più a tuo agio con le persone.
- Affronteresti nuove opportunità con sicurezza.

*Ecco perché ho creato questo percorso. Per aiutarti a costruire un'autostima solida e autentica, che ti accompagni in ogni aspetto della tua vita.*

## AUTOSTIMA IN AZIONE

con **Barbara Antognetti**

Un viaggio di 5 incontri per riscoprire la tua sicurezza

**Dove:** Olistic Space, Lugano Paradiso  
(Via San Pietro Pambio 1A)

**Durata:** 5 sessioni individuali da 1 ora

**Investimento:** 450 CHF

**Bonus:** 1 sessione gratuita di follow-up dopo 1 mese



## È IL PERCORSO GIUSTO PER TE SE...

- ✓✓ Ti senti insicuro nelle interazioni quotidiane.
- ✓✓ Metti in dubbio le tue capacità personali e professionali.
- ✓✓ Ti lasci condizionare dal giudizio degli altri.
- ✓✓ Ti autosaboti e vuoi finalmente valorizzarti.

Se almeno una di queste situazioni ti rispecchia, sei nel posto giusto.

### COSA OTTERRAI

- Più sicurezza nelle relazioni personali e professionali.
- Consapevolezza delle tue risorse e punti di forza.
- Libertà da convinzioni limitanti che ti frenano.
- Strumenti pratici per costruire autostima ogni giorno.
- Un piano d'azione concreto per consolidare i tuoi progressi.

### BONUS FOLLOW-UP (1 MESE DOPO)

- Verifica dei progressi
- Supporto per eventuali difficoltà
- Rafforzamento del mindset di autostima

### IL PROGRAMMA

#### **Sessione 1 - Dove sei ora?**

Scopri il tuo livello di autostima e i fattori che lo influenzano.

#### **Sessione 2 - Smonta i blocchi che ti limitano**

Supera le convinzioni che ti trattengono e inizia a cambiare prospettiva.

#### **Sessione 3 - Costruisci abitudini di autostima**

Impara strategie pratiche per sentirti più sicuro ogni giorno.

#### **Sessione 4 - Diventa la persona che vuoi essere**

Integra l'autostima nella tua identità e nel tuo modo di vivere.

#### **Sessione 5 - Porta la tua autostima nel mondo**

Fai il primo passo concreto per mantenere e rafforzare i tuoi progressi.

**PRENOTA ORA LA TUA PRIMA SESSIONE!**

L'autostima non nasce per caso: si costruisce.

**E oggi è il momento giusto per iniziare.**

Contattami per riservare il tuo posto!