

IL MENTAL COACH ...IN PILLOLE...

Buongiorno, ciao!

Mi chiamo Cristiano Crispo e... sono un **Mental Coach!**

Chi è il Mental Coach?

È un "allenatore" della mente e il suo compito consiste nell'aiutare il cliente a spostarsi da una condizione all'altra. È un promotore del benessere ed è legato alle professioni che si occupano di relazioni d'aiuto. Nella mia visione è un "ottico" perché, con l'utilizzo delle domande aperte, porta i clienti a vedere le cose sotto un altro punto di vista, grazie a lenti nuove, forgiate dal cliente stesso.

Mi occupo, nello specifico, di **LIFE E SPORT COACHING!**

Il **LIFE COACHING** si occupa di scandagliare gli aspetti della quotidianità, quali:

- la relazione (amicale, genitoriale, lavorativa)
- la gestione delle emozioni
- affrontare eventuali paure e limiti
- divenire consapevoli delle proprie capacità, competenze, peculiarità e metterle in campo...

Il **LIFE COACHING** ha ricadute: sulla sfera personale e professionale. Lo **SPORT COACHING** è legato alle dinamiche sportive, lavora sulle capacità mentali degli atleti, per portarli ad ottenere performance di alto livello.

Scandaglia gli aspetti legati allo sviluppo della miglior performance possibile (aspetto che possiamo orientare e controllare), che porterà ai risultati sperati.



La domanda che sorge spontanea ora, potrebbe essere:

PERCHÉ RIVOLGERMI A UN MENTAL COACH? NELLA QUOTIDIANITÀ

Le persone posseggono capacità, e competenze, umane e tecniche.

Sono costantemente chiamate a ottenere risultati.

Sono attraversate, continuamente, da emozioni.

Chiamate a una formazione costante e continua.

Al mutamento continuo di colleghi, regole, richieste, risultati.

Ciò, può provocare stress, ansia, malessere...

Perché non si cura, anche qui, l'aspetto mentale, così importante, per il benessere della persona e lo sviluppo della migliore performance?

PERCHÉ RIVOLGERMI A UN MENTAL COACH? NELLO SPORT

Gli atleti sono allenati: tecnicamente, fisicamente e tatticamente.

Negli anni si sono compiuti grandissimi progressi riguardo alle metodologie di allenamento, sotto tutti i punti di vista. Perché non si cura, anche qui, l'aspetto mentale, così importante per il benessere della persona e lo sviluppo della miglior performance?

Se ti interessa saperne di più, mettiti in contatto, scrivendo una mail a: **coachcri72@gmail.com** per fissare un appuntamento. Inizieremo con la pre-sessione conoscitiva, della durata di due ore, gratuita, dove entrerò ancora più nel dettaglio rispetto alla spiegazione della figura del Mental Coach, dei suoi ambiti d'azione e cosa si intende per coaching. Ciò per permetterti di decidere, con tutte le informazioni necessarie, se intraprendere un percorso di coaching insieme.

Cristiano: 340.3321707

coachcri72@gmail.com

Via Piave 13, SALUZZO

www.cristianocrispo.it