

# COACHING HOLÍSTICO ONLINE

com Teresa Mizon\*

☀ PACOTES ☀

<b>O Pacote da Resiliência Individual</b> <b>1 MÊS</b>	<b>Mestria Pessoal Individual</b> <b>3 MÊSES</b>
<b>PARA QUEM:</b> Qualquer um que esteja a sentir o impacto perturbador da pandemia no corpo, a nível mental e emocional. Ansiedade, depressão, esgotamento, elevados níveis de stress.	<b>PARA QUEM:</b> Qualquer um comprometido a desenvolver capacidades para atingir o seu máximo potencial a nível pessoal e profissional.
<b>COMO:</b> Sessão inicial de avaliação sem compromisso. (30 minutos) <b>A SEGUIR: SESSÕES SEMANAIS DE COACHING (60 minutos)</b> <b>A trabalhar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Clareza de percepção, planeamento;</li><li>○ Protocolo personalizado de instalação de rotinas diárias;</li><li>○ A consistência;</li><li>○ Alimentação e movimento;</li><li>○ Mindset e inteligência emocional.</li></ul> <b>O QUE RECEBE:</b> <b>#1</b> - Princípios, rotinas e exercícios para fazer todos os dias; <b>#2</b> - Mapas de objectivos e organização pessoal. ☀ <b>BÓNUS #1</b> - O guia <b>7-PASSOS</b> para se tornar mais resiliente; ☀ <b>BÓNUS #2</b> - Guia de alimentação personalizado.	<b>COMO:</b> Sessão inicial de avaliação sem compromisso. (30 minutos) <b>A SEGUIR: SESSÕES SEMANAIS DE COACHING (60 minutos)</b> <b>A trabalhar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ A organização da mente;</li><li>○ Inteligência Emocional;</li><li>○ Inteligência Corporal;</li><li>○ Alimentação e Movimento;</li><li>○ Protocolo personalizado de instalação de rotinas;</li><li>○ A transformação.</li></ul> <b>O QUE RECEBE:</b> <b>#1</b> - Princípios, rotinas e exercícios para fazer todos os dias, ferramentas e estratégias para um desempenho otimizado a todos os níveis; <b>#2</b> - Mapas de objectivos e organização pessoal. ☀ <b>BÓNUS #1</b> - Guia de práticas de Mindfulness e Concentração; ☀ <b>BÓNUS #2</b> - Guia de alimentação personalizado.
<b>Preço - 450€</b>	<b>Preço - 1250€</b>

*Realize os seus sonhos, use todos os seus talentos*

[teresa.mizon@oficiodeviver.org](mailto:teresa.mizon@oficiodeviver.org)

\*Certificada por Evercoach by Mind Valley e segundo princípios holísticos do Oriente/Ocidente