



MODULO 1

RICONOSCERE I TUOI VALORI

- VideoLezione per capire l'importanza dei valori e quanto sono importanti per il tuo progetto
- Workbook con esercizi per riconoscere ed utilizzare i tuoi valori personali e professionali

COME CONCENTRARTI E CENTRARTI – IL FOCUS

- VideoLezione su come focalizzarti e concentrarti sulle priorità del tuo progetto
- Workbook con pratiche di focalizzazione e centratura

DEFINISCI LA TUA VISIONE PERSONALE E PROFESSIONALE

- VideoLezione ed incontro Zoom su come definire la tua Visione personale e professionale in funzione del tuo progetto
- Workbook con esercizi mirati per delineare la tua Visione

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconscie sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo
- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 2

SEMINARE E COLTIVARE I TUOI TALENTI

- VideoLezione per comprendere da quante angolazioni puoi vedere e sviluppare i tuoi talenti in funzione del tuo progetto
- Workbook lezione con punti chiave e test talenti

SVILUPPARE IL TUO PROGETTO PROFESSIONALE

- VideoLezione su come iniziare a sviluppare il tuo progetto professionale con Valori e Visione centrati
- Workbook con esercizio di caccia al tesoro su cosa prendere e dare con il tuo progetto

ALLENARE LE INTUZIONI PER LA TUA VISIONE

- VideoLezione su come allenare la tua mente intuitiva per catturare le giuste idee che portano avanti il tuo progetto
- Workbook con pratiche di allenamento mente intuitiva

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconsce sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo
- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 3

RICONOSCERE E GESTIRE LE EMOZIONI

- VideoLezione per imparare a riconoscere e gestire le emozioni e come influenzano la direzione della tua mentalità professionale

- Workbook esercizi di riconoscimento delle 7 emozioni limitanti per mamme e professioniste e prima pratica sulle emozioni

TRASFORMARE LE EMOZIONI LIMITANTI IN POTENZIANTI

- VideoLezione su come trasformare le 7 emozioni limitanti principali al tuo progetto e il serbatoio delle emozioni familiari
- Workbook con pratiche di trasformazione emozioni limitanti in potenzianti e viaggiare verso il tuo progetto serenamente

SCIOGLIERE GLI OSTACOLI FAMILIARI AL TUO PROGETTO

- VideoLezione su come individuare gli ostacoli che inconsciamente arrivano dalla tua famiglia
- Workbook con esercizio potente per fare la mappa della famiglia e le emozioni

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconsce sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo

- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 4

TROVARE IL CLIENTE IDEALE DEL TUO PROGETTO

- VideoLezione per trovare il cliente ideale in linea con il tuo progetto
- Workbook lezione ed esercizi per fare una ricerca mirata del tuo vero cliente ideale

COME RELAZIONARTI CON IL TUO CLIENTE IDEALE

- VideoLezione su come individuare i bisogni specifici del tuo cliente ideale che tu puoi soddisfare e relazionarti partendo nel modo giusto
- Workbook con esercizi pratici sul conoscere e farti conoscere dal tuo cliente ideale

STRUTTURARE IL PERCORSO DEL CLIENTI VERSO DI TE E CON TE

- VideoLezione su come strutturare in modo strategico il Percorso del cliente ideale verso di te e con te
- Workbook con step potenti per strutturare il tuo Percorso

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconscie sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo
- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 5

COMUNICARTI SENZA SNATURARTI

- VideoLezione su come comunicare te stessa ed il tuo progetto senza copiare le mode del momento o gli altri professionisti ma allineata al tuo progetto e alle tue Persone
- Workbook lezione ed esercizi per affinare la tua Comunicazione

ESPORTI SUI SOCIAL IN MODO DIVERTENTE ED EFFICACE

- VideoLezione su come metterci la faccia sui social evitando mal di pancia e perfezionismo quando lo fai
- Workbook con le principali paure da sradicare quando ti esponi sui social

IDEE PER VIDEO E DIRETTE SUL TUO PROGETTO

- VideoLezione su cosa ti serve davvero per iniziare a fare video e dirette per le tue Persone
- Workbook con step per creare la tua Community o Gruppo affine al tuo progetto

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconse sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo
- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 6

STRATEGIE PER METTERE IN MOTO IL TUO PROGETTO

- VideoLezione su strategie concrete per far diventare il tuo progetto una vera attività che ti possa produrre reddito soddisfacente

- Workbook lezione ed esercizi pratici per portare il tuo progetto a vestirsi da attività professionale

MANTENERE COSTANZA E MOTIVAZIONE NEL TUO PROGETTO

- VideoLezione su cosa fare ogni volta che perdi la motivazione o non sei costante nel mantenere vivo ed attivo il tuo progetto professionale
- Workbook con le pratiche e le azioni da fare nei momenti di blocco nell'andare avanti con il tuo progetto

GESTIONE DEL TEMPO IN EQUILIBRIO TRA FAMIGLIA E PROGETTO

- VideoLezione su strategie di gestione del tuo prezioso tempo per non perdere le priorità
- Workbook con step e strategie della gestione del tempo

SESSIONE DI GRUPPO DI FINE MODULO

- Sessione con le altre partecipanti per condivisioni, risultati, celebrazioni, pratiche di gruppo o a coppie

SESSIONE INDIVIDUALE DI SBLOCCO INCONSCIO DALLE DIFFICOLTA' EMERSE (facoltativa)

- Sessione individuale di un'ora per sbloccare e trasformare le convinzioni limitanti inconsce sulle difficoltà emerse sulle lezioni e sugli esercizi fatti in questo modulo

- Resoconto/Diario scritto sulle convinzioni trasformate ed azioni pratiche scelte insieme in sessione

MODULO 7

Un modulo regalo con argomenti per potenziare alla grande il tuo mindset di mamma e professionista in evoluzione ed in costante voglia di conoscere e di cambiare.

8 VideoLezioni con esercizi, create da 8 mamme e professioniste che mi completano e aggiungono valore alla Scuola

- **LEZIONE 1 - GESTIONE DEL TEMPO**
- **LEZIONE 2 - STRATEGIA DEI TALENTI E REALIZZAZIONE PROFESSIONALE**
- **LEZIONE 3 - MANIFESTA LA TUA UNICITA' NEL MONDO**
- **LEZIONE 4 - DENARO E SENSO DI COLPA**
- **LEZIONE 5 - USCIRE DA SCHEMI MENTALI NOCIVI**
- **LEZIONE 6 - CORPO E POSTURA ALLINEATI AL TUO PROGETTO**
- **LEZIONE 7 - IL GIOCO AUTONOMO PER I FIGLI**
- **LEZIONE 8 - RESPONSABILITA' E SENSI DI COLPA CON I FIGLI ADOLESCENTI**

Questa scuola è **strutturata** appositamente per dare alle mamme la **flessibilità** di cui hanno bisogno **per andare avanti con il loro progetto importante e le esigenze familiari.**

Ecco perché **le lezioni sono VideoLezioni + una lezione di gruppo su Zoom registrata** e c'è la **possibilità di frequentare anche solo i moduli di interesse**.

Le sessioni individuali mensili le puoi fissare tu in base ai tuoi giorni ed orari preferiti e che trovi disponibili sulla mia agenda e sono facoltative ma altamente utili per dare un potere più grande e più veloce al tuo Progetto.

Ma voglio fare di più, se hai bisogno di orientamento per capire se la Scuola fa per te oppure necessiti del Percorso individuale oppure niente di tutto questo, **ti offro una sessione gratuita di 30 minuti di orientamento** in cui faremo insieme un esercizio pratico che ti porterà ad aprire importanti cassette della tua mente che finora erano rimasti chiusi.

Ecco il link per prenotare la tua videochiamata di orientamento su Zoom direttamente dalla mia agenda:

<https://calendly.com/lauraalface/call-percorso-oltre-i-tuoi-limiti>

Ti aspetto nel **gruppo privato Facebook**

“Mindset per mamme senza limiti”

per avere sempre nuove aperture di occhi, cuore, mente ed ali verso la realizzazione piena e serena.