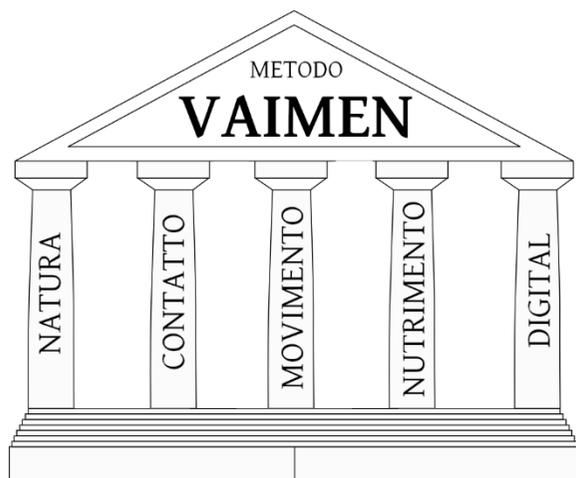


Il metodo VAIMEN®

Vivi la Tua Vita da Protagonista, in equilibrio ed armonia.

VAIMEN® è un metodo sviluppato per supportare le persone nel raggiungimento di un equilibrio armonioso in tutti gli ambiti della loro vita.

Nasce dalla combinazione sapiente di varie tecniche e metodologie frutto di anni d'esperienza ed ha un'attenzione particolare al raggiungimento dell'equilibrio nei vari ambiti della tua vita: nella sfera personale, nell'ambito lavorativo, nel rapporto tra vita lavorativa e personale.



CONTATTACI

VAIMEN® - Studio E' Vita
di Ewa Marta Machalska-Isacchi

- 🌐 www.vaimen.it
- 🌐 www.studioevita.isacchi.net
- ✉ info@vaimen.it
- ✉ studioevita@isacchi.net
- ✉ ewa.machalskaisacchi@pec.it
- ☎ +39.346.3523.940
- P.IVA 03791320124



VIVERE ARMONIOSO
IN MOVIMENTO
ENERGETICO NATURALE

Il tuo benessere a 360°
Il tuo benessere a 360°

Percorso DIGITAL - Easy

DIGITAL - Easy

*Il percorso che **ti** accompagna nel **tuo** cambiamento e **ti** aiuta a modellare il **tuo** benessere personale attraverso l'utilizzo salutare e per **te** più funzionale delle tecnologie digitali*

Obiettivi

Il percorso si propone di migliorare il benessere della persona attraverso un utilizzo consapevole, efficiente, efficace e salutare delle tecnologie digitali.

Come?

- Lavorando sulle reali **necessità** della persona nell'ambito personale, familiare e lavorativo;
- definendo **obiettivi** chiari e sostenibili ed individuando le **risorse** nel mondo digitale funzionali al loro raggiungimento;
- migliorando la **gestione del tempo** con un utilizzo consapevole degli strumenti

digitali a disposizione e, dove necessario, individuandone ulteriori;

- definendo nuove **strategie** e comportamenti che permettono alla persona di supportare il **cambiamento** e di renderlo proprio.

Organizzazione

Il percorso è suddiviso in quattro moduli, ognuno dei quali prevede una **sessione** di 60-70 minuti da svolgere, in presenza o in video conferenza, con un **Digital Coach**. Dopo ogni sessione, a distanza di qualche giorno, è prevista una phone call di feedback e verifica.

Per tutta la durata del percorso e per i 30 giorni successivi alla sua conclusione è sempre disponibile una **chat di supporto** dedicata per domande, dubbi ed eventuali approfondimenti.

Modulo 1 – Obiettivi e risorse

Partendo dalle aspettative e dalle esigenze della persona vengono definiti obiettivi e risorse funzionali al loro raggiungimento – Timeline personale

Modulo 2 – Strumenti DIGITAL parte 1

Prendere consapevolezza degli strumenti digitali già a propria disposizione e di quelli disponibili – funzionalità degli strumenti digitali e funzionalità realmente utili alla persona

Modulo 3 – Strumenti DIGITAL parte 2

Come selezionare gli strumenti che rispondono alle proprie esigenze, individuare le funzionalità utili e quelle meno utili alla persona

Modulo 4 – Gestione del Tempo e delle risorse

Come gestire la propria giornata – utilizzare in maniera efficiente e produttiva gli slot temporali – strumenti digitali che vengono in aiuto – definizione strategie personali

Durata

Circa 5/6 settimane, considerando 7-10 giorni tra ognuna delle quattro sessioni. È possibile aumentare il tempo che intercorre tra le sessioni, non è consigliabile ridurlo a meno di 7 giorni.

Costo

Quotazione a richiesta



WELLBEING PERFORMANCE SATISFACTION GROWTH