

QUANDO TIENI TUTTO TU

*Carico mentale, controllo e responsabilità
invisibili nella vita familiare*

Ti senti spesso stanca, sovraccarica,
sempre in allerta?

Hai la sensazione che, se non ci pensi tu,
le cose non vengano fatte?

Un percorso per riconoscere il peso
invisibile che porti ogni giorno e iniziare
ad alleggerirlo con più consapevolezza.



3 INCONTRI PRATICI E RIFLESSIVI

12 giugno | Non è solo stanchezza

Dare un nome al carico mentale.

19 giugno | Se non lo faccio io...

Comprendere il bisogno di controllo.

26 giugno | Valgo ancora se mollo qualcosa?

Rivedere il legame tra valore personale e sacrificio.

con Michaela Timpano

MENTAL COACH PER DONNE

ORE 19:00-21:00 | PRENOTA AL 366 962 2244

LUOGO SPAZIO FAMIGLIE PIAZZA M. MONTESSORI 11



ASSB-BSB

Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen

Spazio Famiglie
Familienzentrum



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Azienda Servizi Sociali e ai Giovani
Referat für Sozialpolitik und Jugend



MICHAELA TIMPANO
Mental Coach e formatrice
di crescita personale
specializzata in autostima,
identità e confini sani.

Iscritta all'AICP (Associazione Italiana Coach Professionisti) che garantisce standard etici e di qualità nel lavoro di coaching.

Cos'è un mental coach e cosa facciamo insieme?

Un mental coach non è uno psicologo e non è una terapeuta. È qualcuno che ti aiuta a fare chiarezza su cosa stai vivendo, a capire come i tuoi pensieri influenzano il modo in cui ti senti, e a trovare strumenti concreti per stare meglio e raggiungere i tuoi obiettivi.

Che temi possiamo affrontare?

Puoi portare qualsiasi cosa che senti pesante oppure qualcosa della tua vita che vorresti cambiare.

Alcune delle cose che le mamme mi portano più spesso:

senso di colpa

difficoltà a dire no

stachezza emotiva

gestire tutto

relazioni e coppia

bassa autostima

Come si svolge la sessione gratuita?

La sessione dura un'ora ed ecco come funziona:

1 *Ti ascolto*: mi racconti dove sei, cosa senti, cosa ti pesa. Scegli tu ti cosa parlare e fin dove.

2 *Facciamo chiarezza*: esploriamo insieme il tema che hai portato.

3 *Portiamo qualcosa a casa*: alla fine dell'ora hai almeno una cosa concreta su cui rifletterci o su cui agire.

Non devi preparare niente. Non devi sapere già cosa dire. Puoi venire anche solo per vedere come ci si sente.