



## PROGRAMMA

### **Benvenuta in Casa Best Western!**

Welcome drink e gioco/cartolina per i tuoi "Cadeau week-end"

### **Workshop "No stress & Energy Assistant"**

a cura di Helga Ogliari

### **Cocktail rinforzato ed estrazione Cadeau di viaggio Best Western**

## WORKSHOP "NO STRESS & ENERGY ASSISTANT"

Come possiamo mantenerci vitali e **ricche di energie** per tutto l'anno?  
Quanta energia perdiamo quando ci preoccupiamo per i problemi da risolvere?  
Quanto ci sentiamo "smunte" a causa di un conflitto o dopo una lite?  
Quanto **stress** provoca l'ansia di non essere mai all'altezza?

Le **emozioni** sono la benzina che fa funzionare il nostro corpo e se immettiamo benzina scadente o negativa il nostro corpo renderà sempre meno e si logorerà più facilmente.

Questo workshop ci aiuterà a acquisire maggior consapevolezza di quanto **mente e corpo** siano **uniti** e come il nostro stato emotivo incida sul livello di energia presente nel nostro corpo.

Insieme scopriremo e sperimenteremo alcune **tecniche** di rilassamento per incanalare e recuperare le nostre energie e **condivideremo** casi e rimedi da applicare!

## La trainer: Helga Ogliari

Laureata in filosofia con specializzazione post lauream in comunicazione multimediale.

Dopo una significativa esperienza nell'area marketing di una multinazionale giapponese, ha deciso di seguire la propria passione professionale ed è approdata in una delle più note società di formazione e coaching d'Italia.

Oggi è consulente di carriera e realizza progetti di formazione in azienda. Scrive articoli dedicati alla gestione delle risorse umane, allo sviluppo personale e di carriera pubblicati su riviste e newsletter come quella del portale per la ricerca del lavoro Jobrapido.it.

Ha creato il blog [www.lamiacarriera.it](http://www.lamiacarriera.it) dove racconta la sua carriera.

Da anni collabora con Secretary.it realizzando articoli, speech e corsi sempre creativi e carichi di energia.



Ti aspettiamo!