

PERCORSO

Bloom



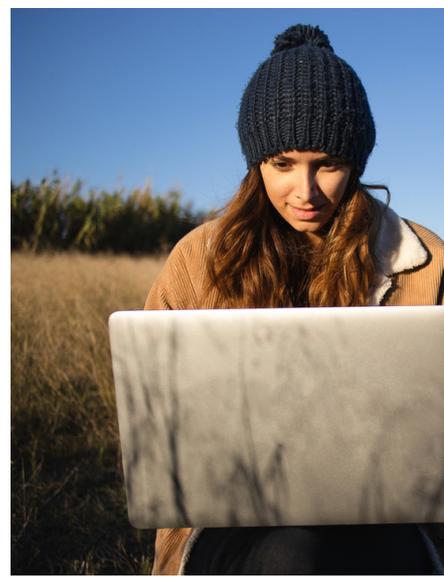
INIZIA A PRENDERTI IL TUO TEMPO IN UN MONDO CHE TE LO PORTA VIA

Nel nostro mondo tendiamo a **correre sempre più velocemente**, a voler essere più efficienti e produttivi e in tutto questo continuiamo ad avere la sensazione di **non fare mai abbastanza**, di non concludere mai la nostra to-do-list e di essere in ritardo.

Ma è davvero l'unico modo in cui possiamo lavorare e vivere oggi? Secondo me no!

Il burn out e l'insoddisfazione nel lavoro stanno diventando una piaga sociale, con ripercussioni nella vita privata e familiare.

Io sono convinta che **possiamo portare avanti la nostra vita in un modo che ci faccia alzare al mattino col sorriso**, avere l'energia alta, la motivazione ad **andare avanti** e il tempo da dedicare ai nostri cari e alle nostre passioni.



PER QUESTO HO CREATO

Bloom

PERCORSO

Bloom

DIGITAL WELLNESS PER PERSONE IN EVOLUZIONE

Il percorso di 5 mesi per avere più focus e meno stress e quindi più tempo per te stessa.

Da essere umano te lo meriti.





PERCHÈ ISCRIVERTI A *Bloom*

Bloom è il percorso per professioniste che passano buona parte del tempo davanti a pc e smartphone. Il percorso ti aiuta a:

AVERE PIÙ CHIAREZZA MENTALE

Immagina di iniziare le tue giornate con la mente calma e focalizzata su ciò che è importante per te e il tuo business.



AVERE MENO STRESS

Immagina di vivere e lavorare con un senso di leggerezza e soddisfazione che ti porta ad essere più produttiva ed efficace.

PER CHI È BLOOM?

Il percorso Bloom è progettato in particolare per:

- Professionistə, manager, imprenditrici e imprenditori che lavorano attraverso pc e smartphone buona parte del proprio tempo, non importa il business di riferimento.
- Persone che sentono il sovraccarico mentale dato dalle troppe informazioni e input da gestire tra lavoro e casa.
- Chi desidera lavorare su di sé e portare un cambiamento nella propria quotidianità per stare, funzionare meglio e quindi prendere decisioni più adeguate per la propria vita.



Bloom COME FUNZIONA

Il tuo percorso di 5 mesi per avere più tempo e meno stress nell'era dell'iperconnessione digitale

APPROCCIO

Il percorso ti accompagna dal sapere ciò che ti serve per essere più in equilibrio in quest'era di iperconnessione, al metterlo in pratica per ottenere un cambiamento nella tua vita.



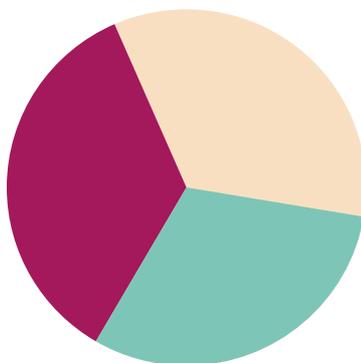
FRAMEWORK CCR

Si tratta di un program proprio perché ti aiuta a ri-programmare le tue abitudini, in modo concreto e sostenibile, per arrivare a un cambiamento nella tua quotidianità.

Negli anni di lavoro con decine di realtà e centinaia di persone, ho affinato il framework CCR che uso come base su cui lavorare per il percorso evolutivo delle persone:

1.COMPRENDITI

Comprensione di come funzionano la tua mente e le tue emozioni tra focus, pensiero creativo e distrazioni digitali.



2.CENTRATI

Lavoro interiore per identificare i tuoi parametri di benessere in modo da mettere le basi per la tua trasformazione.

3.RINFORZATI

Acquisire i migliori strumenti a livello interiore e digitale per aumentare la tua efficacia nella quotidianità.

MODALITÀ

Il program si sviluppa in gruppo o in individuale. Nella prima versione il sostegno e confronto con altre persone è una parte arricchente che permette di potenziare l'effetto di ciò che avviene individualmente.

Il percorso si svolge o in presenza, a Milano, o online. A seconda della modalità che scegli. La modalità è pratica ed esperienziale.

Bloom DETTAGLI

Bloom è il percorso di digital wellness per persone in evoluzione. Puoi accedere a Bloom scegliendo tra due versioni:

VERSIONE GRUPPO SINERGICO

5 sessioni di gruppo
in presenza (a Milano) o in remoto

Power session
prima sessione individuale

Masterclass e program
accesso a vari program per 12 mesi

Supporto settimanale via chat
per svolgere gli esercizi a casa

Piano individuale di miglioramento
strumento di supporto futuro

€ 1.347

VERSIONE MENTOR-MIND

5 sessioni di gruppo
in presenza (a Milano) o in remoto

Power session
prima sessione individuale

Masterclass e program
accesso vari program per 12 mesi

Supporto settimanale via chat
per svolgere gli esercizi a casa

Piano individuale di miglioramento
strumento di supporto futuro

€ 2.647

Per entrambe le versioni puoi scegliere la modalità in presenza a Milano o in remoto.

**IL CAMBIAMENTO C'È SOLO SE LO
DESIDERI DAVVERO**

Possibilità di portare in detrazione l'investimento come spesa sanitaria (-19%).

Per assicurarti il posto con l'offerta invia il pagamento di 150€ tramite bonifico a:
Corrente intestato a Monica Bormetti, Banca Mediolanum
IBAN: IT57E0306234210000002087462

Riceverai una mail di conferma e a poi potrai effettuare il saldo.



Bloom INCLUDE ANCHE:

INIZIO A MEDITARE

Percorso di avvicinamento alla mindfulness progettato per persone che lavorano nel digitale.

14 lezioni (7 di teoria e 7 pratiche)

€ 377

IL MIO CENTRO

Workshop per trovare e coltivare la propria centratura interiore, con esercizi pratici ed evidenze scietifiche.

2 sessioni da 90 min l'una

€ 197

STRESS RELEASE

Masterclass sulla gestione dello stress per scoprire come fiorire e non soccombere in mezzo a tutte le cose da fare.

1 sessione da 2h

€ 127



Bloom CALENDARIO

CALENDARIO DEL PERCORSO DI GRUPPO IN PRESENZA

Le sessioni di gruppo in presenza si tengono dalle h 18 alle 20,
in zona P.le Loreto (Milano) nelle seguenti date

27/3/24

29/4/24

22/5/24

19/6/24

17/7/24

CALENDARIO DEL PERCORSO DI GRUPPO IN REMOTO

Le sessioni di gruppo in remoto si tengono dalle h 18 alle 20, nelle
seguenti date

28/3/24

30/4/24

23/5/24

20/6/24

18/7/24

PERCORSO INDIVIDUALE MENTOR-MIND

La definizione delle sessioni individuali è da stabilire a seconda delle
esigenze specifiche. Considerando sempre una sessione mensile
di 60 minuti.

contatti

MONICA@SMARTBREAK.IT
349 097 097 9

