

PERCORSO DI COACHING INDIVIDUALE

Ritrova il tuo valore. Ritrova il tuo equilibrio.

Un percorso di coaching individuale, pensato per te: per riscoprire chi sei davvero e costruire un nuovo equilibrio di benessere.

DANIELA DI BENEDETTO

Mental Coach

CHI SONO

Daniela Di Benedetto

Mental Coach

IL MIO PERCORSO

Il coaching è entrato nella mia vita da adulta, sulla pista da ballo. Nella danza sportiva ho scoperto quanto il controllo della mente conti quanto quello del corpo — e da lì è iniziato un percorso che ha cambiato il mio modo di stare con me stessa e con gli altri.

Da oltre vent'anni lavoro a stretto contatto con le persone: vendita, assistenza clienti, marketing, gestione di un reparto. È lì che ho portato per prima ciò che stavo imparando — più ascolto, più lucidità nelle decisioni, relazioni più autentiche. Oggi porto lo stesso metodo nei percorsi di coaching individuale.

EMAIL

dibenedetto.daniela@gmail.com

FORMAZIONE

Diploma Mental Coach — CSEN
Giugno 2024

Diploma Team Leader — CSEN
Dicembre 2024

ESPERIENZA PROFESSIONALE

20+ anni nella relazione con le persone: vendita, assistenza clienti, marketing, problem solving, referente di reparto.

ESPERIENZA NEL COACHING

Percorsi individuali di coaching, con risultati concreti su leadership e cambiamento personale.

DOVE OPERA

Molise, Italia — percorsi anche online

Quante volte hai messo te stesso in fondo alla lista?

Tra impegni, ruoli e aspettative, è facile perdere il contatto con ciò che conta davvero per te. Non è un difetto da correggere: è un segnale da ascoltare, prima che diventi stanchezza.



Un metodo che parte da chi sei, non da chi dovresti essere.

Il mio approccio non cerca di correggerti: parte dal presupposto che tu abbia già, dentro di te, le risorse per stare meglio. Il mio compito è aiutarti a riconoscerle, e a metterle al servizio della vita che vuoi costruire.

I principi del percorso

01

Ascolto

Ti ascolto senza fretta e senza giudizio: prima di tutto.

02

Presenza

Sono qui, con te, in ogni sessione — non altrove.

03

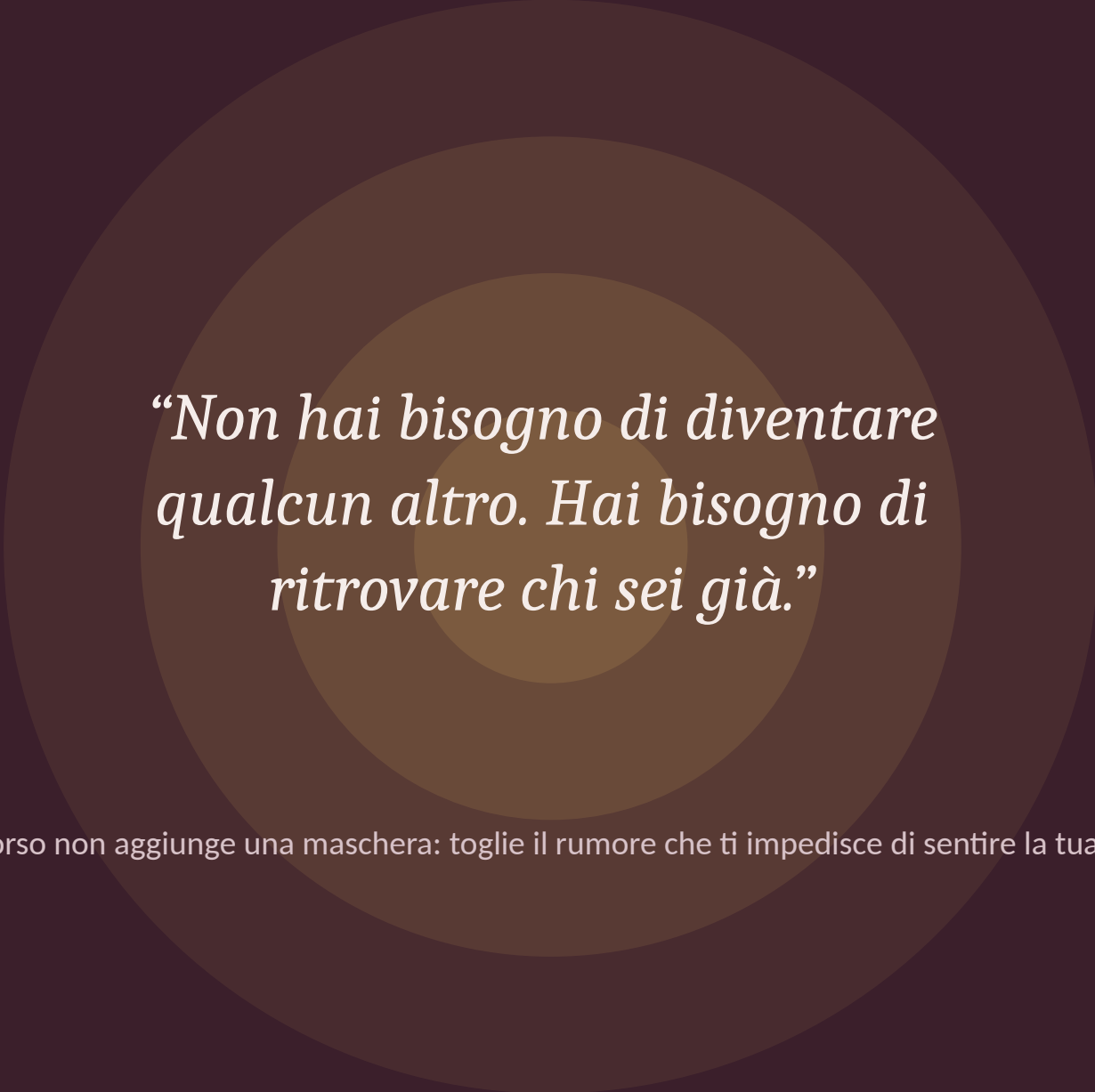
Fiducia

Credo nelle tue risorse, anche quando fatichi a vederle tu.

04

Consapevolezza

Capire prima di cambiare: sempre, senza scorciatoie.

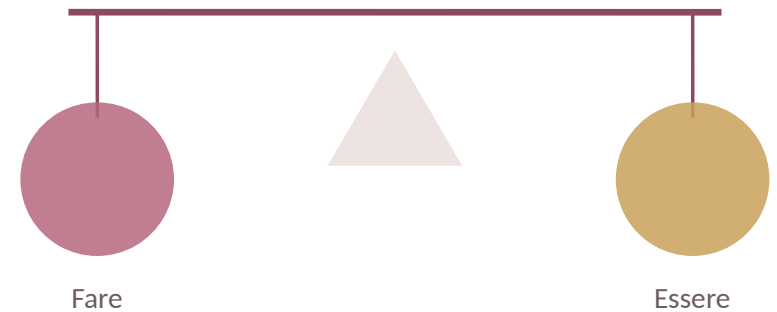


*“Non hai bisogno di diventare
qualcun altro. Hai bisogno di
ritrovare chi sei già.”*

Il percorso non aggiunge una maschera: toglie il rumore che ti impedisce di sentire la tua voce.

L'equilibrio non è fare tutto. È scegliere cosa conta.

Benessere non significa avere una vita perfetta, ma una vita coerente con ciò che sei. Il percorso ti aiuta a ridefinire priorità, tempo ed energie — per stare bene con te stesso, e con chi ti sta accanto.



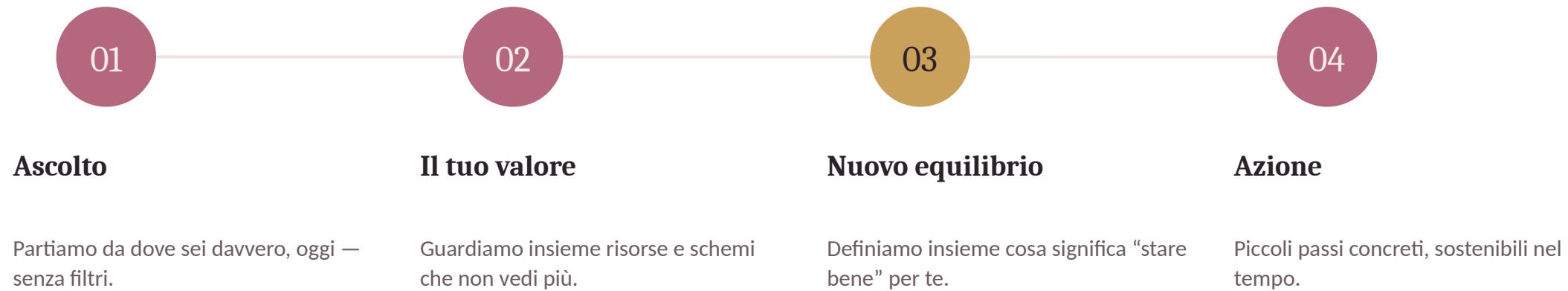


PERCHÉ INDIVIDUALE

Un percorso pensato solo per te. Non un consiglio universale.

Ogni storia è diversa. Non troverai qui soluzioni preconfezionate, ma un percorso costruito insieme, sessione dopo sessione, sul tuo ritmo e sui tuoi obiettivi — non su quelli di qualcun altro.

Come funziona, passo dopo passo



Un percorso base di 12 sessioni da 60 minuti — il tempo giusto perché il cambiamento sia vero, non solo apparente.

Non è una spesa. È un investimento su di te.

La qualità della tua vita non è un dettaglio: è il risultato delle scelte che fai ogni giorno. Scegliere un percorso di coaching individuale significa scegliere, consapevolmente, di stare meglio — non domani. Da subito.



Il primo passo non è un impegno.

*È una sessione valutativa.
Capiremo insieme se questo percorso è giusto per te.*

Scrivimi per fissare la tua sessione valutativa, senza impegno.

EMAIL

dibenedetto.daniela@gmail.com

MODALITÀ

Online, ovunque tu sia