

*Eleonora Mauri*

*Life & Business Coach*



*"Essere **donna** è così **affascinante**.  
E' un' avventura che richiede un  
tale **coraggio**,  
una sfida che non finisce mai."*

***Oriana Fallaci***





## *Are tematiche di Coaching rivolto alle Donne*

☛ *Leadership...* quanto **controllo** hai sulla tua vita?

Diventare PADRONE della nostra vita, prendere il controllo in tutti i sensi di quella che è la nostra esistenza, il nostro percorso. La vita che ci hanno dato è una sola, facciamone il capolavoro che desideriamo e che meritiamo.



☛ *Work-life balance ...* quanti **ruoli** ricopri ogni giorno?

Perché oggi siamo contemporaneamente professioniste, mamme, figlie, mogli/partner, amiche, sorelle, ma...quanto ci dedichiamo al nostro ruolo di DONNE? Il nostro difetto più grande forse, è proprio quello di spenderci al massimo in tutti gli altri ruoli, e dimenticarci di noi stesse. Che fare?

☛ *Sicurezza e motivazione...* quanto sei **“complicata”**?

Rispetto al mondo maschile, abbiamo senza dubbio una sensibilità e un'emozionalità diverse, e questo ha risvolti positivi e negativi. Saperli gestire è fondamentale per mantenere la serenità. Come fare?



## *Empowerment Femminile...* niente sindrome da “Uoma”

Perché in tanti ambiti sembra che se non si è uomini, non si possa avere successo. E così o finiamo per diventare “Uome”, acquisendo tratti che non sono nostri (e il più delle volte, l'impressione che diamo è sbagliata) o ci mettiamo in un angolo pensando che tanto nulla cambia. Ma non deve essere così! Tutto parte da noi, quindi, come fare?

## *Emotività e rapporto con il nostro Io...* quanto ti **giudichi**?

Perché purtroppo noi donne siamo spesso i peggiori giudici di noi stesse. Ci valutiamo in maniera molto rigida ed esigente, come se non fosse mai abbastanza ciò che facciamo. Ma sappiamo che risultati porta questo? Impariamo a gestirlo.

## *Relazioni di Coppia e Famiglia...* l'anello di **coniunzione**

Perché la responsabilità della donna nella coppia e nel nucleo familiare è sempre tanta. La donna è nel 90% dei casi l'anello di congiunzione tra tutti: i figli, il partner, i genitori, i famigliari. Come far sì che questo ruolo non pesi?

## *Gestione del Tempo...* perché le **nostre giornate** dovrebbero essere di 48 ore

Chi dice donna dice multitasking? O è una leggenda metropolitana che ci si ritorce contro? Quello che è certo, è che tra i mille impegni è nostro diritto (e dovere) trovare del tempo anche per noi stesse.



## CONTATTI

Eleonora Mauri  
Life & Business Coach – Company Trainer  
Certified NLP Master Practitioner



BARI – MILANO - ROMA

Tel.: 0039 389 2074850

E-mail: [EMauri.Coaching@gmail.com](mailto:EMauri.Coaching@gmail.com)

Sito corporate: [www.verypersonalconsulting.com](http://www.verypersonalconsulting.com)

Facebook: [www.facebook.com/EMauri.Coaching](https://www.facebook.com/EMauri.Coaching)

Linkedin: [www.linkedin.com/in/eleonoramauri](https://www.linkedin.com/in/eleonoramauri)

Pubblicazioni: *La Gestione del Tempo per la Donna Impegnata.*  
Disponibile su Macrolibrarsi e Amazon.



Grazie per il tempo  
dedicato

