

# PROGETTO DI SUPPORTO AUTOCONOSCITIVO E DI AUTOREALIZZAZIONE

La Sig.ra Milleri Emanuela in collaborazione con il Comitato Regionale F.I.H.P. / F.V.G. indice un progetto finalizzato all'autoconoscenza e stima del sé, rivolto a tutti gli atleti di tutte le specialità del Pattinaggio.

Il progetto è centrato sulla realizzazione in pista di ciò che **SAI** e sulla comunicazione di ciò che **SEI**



Gli incontri avranno lo scopo di rilevare le “parti ombra” che nascondono l'autenticità del proprio essere e riportare in pista la “parte luce” dei propri talenti.

Questo percorso interiore aiuterà a riconoscere le proprie insicurezze, paure, incompletezze andandole a trasformare gradatamente in certezze, punti di forza, espressione completa delle proprie potenzialità.

## OBIETTIVI

- Saper riconoscere e apprezzare le proprie risorse
- Contatto e presa di consapevolezza del proprio valore
- Favorire l'ascolto del se e dell'altro, ritrovare e approfondire la fiducia reciproca
- Nel lavoro di gruppo faremo emergere la vera ricchezza individuale nel riconoscere le nostre emozioni profonde
- Acquisiremo rispetto e dignità personali per regalare armonia al gruppo



### CHI SONO

Io sono Emanuela Milleri, ho iniziato a pattinare a 4 anni e, da sempre sono rimasta nelle piste o fuori dalle piste amando questo sport consapevole di quali enormi valori ci fa conoscere.

Sono stata atleta, allenatrice, coordinatrice federale, membro del Comitato Regionale F.I.H.P./F.V.G, ancora atleta e ... posso ammetterlo ... ho il pattinaggio nel sangue.

Ora ho il piacere di riavvicinarmi a questo splendido sport portando autoconoscenza e autorealizzazione come supporto avendo svolto, in questi ultimi 10 anni profondi studi e percorsi al riguardo e continuando ad impegnarmi tutt'ora nella ricerca individuale.

### CONTATTI

Gli incontri saranno personalizzati e si svolgeranno, a seconda delle esigenze in sala o in pista.

Verranno concordati preventivamente con Emanuela sia gli orari che i pagamenti.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Milleri Emanuela Cell. 338 1483 830

Mail: [supermanu1951@libero.it](mailto:supermanu1951@libero.it)