

# LIFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT

**SEI PRONTO A RIPRENDERE  
IN MANO LA TUA VITA?**

LiFT è un esclusivo programma di  
Psico-Fitness per imparare a fare  
dello Stress il tuo migliore amico.

**DA MARZO A MAGGIO 2022**



*Offerta  
Xmas*



con i tuoi COACH

**MICAELA STECCA  
PAOLO ASSANDRI**



**ONLINE E  
IN PRESENZA**

Per offrirvi un'esperienza  
unica e adatta a tutti

# LiFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT



**Lo stress funge da acceleratore: ti spinge in avanti o indietro, ma scegli tu in quale direzione"**  
- Chelsea Eriau

## Che cos'è LiFT?

Lo Stress è parte integrante della vita. Alcune volte è un nemico che crea ostacoli. Altre volte, invece, può diventare un alleato prezioso.

Ma per farlo diventare un tuo alleato, devi avere gli strumenti giusti e il giusto atteggiamento mentale.

**LiFT (Life Flow Training for Stress Management) è un innovativo programma di psico-fitness che ti insegnerà a far diventare lo stress il tuo migliore amico e a mantenere il tuo equilibrio psico-fisico anche nel mezzo delle sfide e delle difficoltà che la vita inevitabilmente propone.**

LiFT Life Flow Training è il percorso ideale verso un cambiamento radicale nell'approccio allo stress



## LiFT è il programma giusto per te se...

- Ti trovi a vivere una situazione di stress, ma non sai come fare a gestirla in modo funzionale
- Hai un lavoro o uno stile di vita che ti pone costantemente dinanzi a situazioni stressanti
- Vuoi gestire la tua vita con maggior equilibrio e con più serenità
- Ricopri una posizione di responsabilità che ti porta a guidare e gestire altre persone
- Lavori in campo artistico e hai bisogno di imparare a convivere con lo stress delle richieste professionali
- Sei uno sportivo che ha bisogno di strumenti per gestire la mente e il corpo prima, dopo e durante la gara.
- Sei un genitore impegnato e devi conciliare attività e responsabilità professionali e personali
- Vuoi migliorare le tue performance professionali e lavori in un ambiente competitivo
- Vuoi semplicemente imparare a gestire le tue numerose attività in modo da essere in grado di goderti appieno la tua vita

# LiFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT



## Grazie a LiFT, imparerai a:



- Riconoscere le diverse forme di stress
- Identificare i meccanismi mentali che generano stress e come utilizzarli a tuo favore
- Migliorare la tua resilienza
- Utilizzare numerosi strumenti di gestione dello stress
- Migliorare le tua performance professionali e personali
- Aumentare la tua percezione di benessere psico-fisico
- Migliorare la tua qualità di vita e le tue relazioni

## Come si struttura LiFT?

Pur essendo un programma di training emotivo e psicologico, la struttura di LiFT si ispira ad un formato di allenamento chiamato Interval Training ad Alta Intensità (HIIT). In questo tipo di workout si alternano fasi di movimenti energici e vigorosi a fasi di recupero ad intensità più blanda. Grazie a questa alternanza di fasi è possibile ottenere benefici fisici in sessioni di allenamento più brevi e in tempi più brevi rispetto a metodi di allenamento più tradizionali.

Ispirandosi a questa struttura, nel programma LiFT si alternano momenti di intensa attivazione emotiva, psicologica e neuronale a momenti di recupero psico-fisico. In questo modo, i partecipanti possono imparare a tollerare meglio lo stress e ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico in tempi brevi.



Grazie alle più recenti ricerche neuroscientifiche sullo stress e agli strumenti provenienti dalla PNL (Programmazione Neuro Linguistica), dalla Terapia Focalizzata sulla Soluzione e da molti altri approcci psicologici e psicoterapeutici, il programma LiFT ti consentirà di lavorare su di te, valorizzando la ricchezza delle tue risorse e la tua unicità.

# LiFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT



## LiFT si divide in due livelli

### Livello "Foundation" (on-line)

- Si compone di 3 incontri online (ZOOM) della durata di 2 ore ad incontro (per un totale di 6 ore)
- Seguendo la dinamica di un vero e proprio interval training emotivo ad alta intensità, apprenderai l'utilizzo di efficaci strategie per gestire lo stress. Alternando momenti di intensa attivazione psicofisica a momenti di recupero, i tuoi coach ti aiuteranno a migliorare la resilienza allo stress e a prendere il controllo di te stesso e della tua vita.
- A tua disposizione troverai: un grande bagaglio di strumenti provenienti dal coaching, counselling, psicoterapia, PNL, mindfulness e dalle neuroscienze.



### Livello "Evolution & Integration" (in presenza)

- Si compone di una ricchissima giornata di formazione IN PRESENZA (8 ore) che segue gli incontri online.
- I coach ti accompagneranno passo dopo passo a prendere piena padronanza degli strumenti del Life Flow Training.
- Il livello di apprendimento si sposterà su un piano nettamente più avanzato e ancor più stimolante ed esperienziale. Quale migliore occasione per consolidare le conoscenze acquisite online, ampliare il bagaglio di strumenti e sperimentare dal vivo le applicazioni pratiche del LiFT?



**Si consiglia vivamente la partecipazione ad entrambi i livelli (FOUNDATION e EVOLUTION & INTEGRATION) per poter ottimizzare i risultati.** E' comunque possibile partecipare al solo livello FOUNDATION (online). Scriveteci per informazioni ([info@micalastecca.it](mailto:info@micalastecca.it) & [paolo@iamnotfreud.co.uk](mailto:paolo@iamnotfreud.co.uk)).

# LIFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT



## Chi sono i tuoi coach?

### Micaela Stecca



**Micaela** è una trainer in comunicazione efficace, fitness specialist, coach strategica.

Da 27 anni nel mondo del fitness e della comunicazione, è esperta della Scuola Regionale dello Sport (Liguria), collabora con CONI e il CSI realizzando docenze mirate e tutoraggio in tutto il nord Italia e online.

Affascinata dal mondo della Programmazione Neuro Linguistica, ha conseguito il titolo di NLP Advanced Master Practitioner formandosi con i più grandi Master Trainer italiani, Richard Bandler e i coniugi LaValle.

Crede nell'importanza di vivere il tempo con gusto e consapevolezza e che una comunicazione di qualità con sé stessi e con gli altri generi una vita di qualità.

Per ulteriori informazioni su Micaela:  
[www.micaelastecca.it](http://www.micaelastecca.it)

### Paolo Assandri



**Paolo** è uno psicologo e psicoterapeuta, con un'esperienza ventennale in ambito della crescita personale.

Specializzato in psicoterapia psicosintetica, ha una formazione in coaching e in varie forme di psicoterapia a breve termine.

Vive e lavora a Londra dove si occupa principalmente del trattamento di disturbi d'ansia e della gestione del dolore cronico. Da anni si occupa di benessere e wellness in ambito aziendale.

Gli piace definirsi come un essere umano rispettoso e accogliente che ha mantenuto negli anni una grande curiosità nei confronti della vita e delle sue molteplici manifestazioni.

Per ulteriori informazioni su Paolo:  
[www.iamnotfreud.co.uk](http://www.iamnotfreud.co.uk)

# LiFT

LIFE FLOW TRAINING  
FOR STRESS MANAGEMENT



## Quando?

**FOUNDATION:** Gli incontri online si terranno su ZOOM nei seguenti giorni:

- **10 Marzo 2022** ore 20.30 alle ore 22.30 CET
- **24 Marzo 2022** ore 20.30 alle ore 22.30 CET
- **07 Aprile 2022** ore 20.30 alle ore 22.30 CET

**EVOLUTION & INTEGRATION:** La giornata in presenza si terrà il **15 Maggio 2022** dalle ore 10.00 alle ore 18.00 CET nella splendida cornice del Castello di Nervi (Genova) che si affaccia sul caratteristico porticciolo di Genova Nervi\*  
(



## Qual è il contributo per partecipare?



Il contributo per l'intero percorso formativo (online e in presenza) è di 300 Euro.

**Offerta XMAS 2021:**  
**Se vuoi regalare o se vuoi regalarti LiFT, entro il 31/12/2021 il contributo di partecipazione sarà di SOLI 245 Euro (invece di 300 Euro).**

E' possibile partecipare al solo Foundation (online). Scrivici per informazioni.

## Per informazioni e iscrizioni

**Micaela Stecca**

info@micaelastecca.it

INSTAGRAM: micaelasteccaformazione

FACEBOOK: Micaela Stecca

**Paolo Assandri**

paolo@iamnotfreud.co.uk

INSTAGRAM: iamnotfreud\_psicologo

FACEBOOK: iamnotfreud