



mefirst

REVOLUTION

PROGRAMMA





Chi è Cristina Di Loreto

Psicologa e Psicoterapeuta breve strategica, Coach, CEO di Brainheart e ideatrice del metodo Me First®, Head of Training & Advisor di Mindwork, Vice Presidente dell'Associazione Cerchioblu, Docente presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo di Giorgio Nardone e mamma di Azzurra e Manuel.

Il progetto ME FIRST® nasce dall'applicazione delle sue competenze tecniche, dall'esperienza clinica e dalla sua storia personale.





Le relatrici

Oltre a Cristina saranno presenti anche:

Ornella Sprizzi

Brand strategist, esperta di comunicazione online, mamma di 4.



Mir Serena Liponi

Vocal coach, CEO di una startup di comunicazione, esperta di fama internazionale nel campo blockchain. Mamma di 2.



Sara Strufaldi

Psicologa formata nel metodo Me First. Esperta di mindfulness.



Ospiti dei salotti

Elena Aprile

Dietista e Lifestyle coach, da 10 anni nel campo della nutrizione, mamma di 2.



Alessandra Flagiello

Instagram Coach, vive in Spagna, mamma di 2.





DAY 1 - MINDSET

SABATO 18 FEBBRAIO

ORARIO - 09:30/11:30

CRISTINA DI LORETO E MIR SERENA LIPONI

ORE 09,00/9:30 - REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

ORE 09:30 - Cristina Di Loreto - Tutta questione di mindset!
Dal problema alla soluzione: ME FIRST MINDSET con esercitazioni.

ORE 10:45 - Sessione Q & A

ORE 11:00 - Mir Serena Liponi - Perché le passioni sono l'ultima
cosa che dovresti tagliare



DAY 2 – IMMERSIONE



SABATO 4 MARZO

ORARIO – 09:30/11:30

CRISTINA DI LORETO E SARA STRUFALDI

ORE 09:00/9:30 – REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

ORE 09:30 – Cristina Di Loreto – Immersione: il vaccino al senso di colpa materno

ORE 10:45 – Sessione Q & A

ORE 11:00 – Affondi di Immersione con Sara Strufaldi. Pratica di Mindfulness”



DAY 3 – RELAZIONE DI COPPIA

SABATO 18 MARZO

ORARIO – 09:30/11:30

CRISTINA DI LORETO

ORE 09,00/9:30 – REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

ORE 09:30 – Cristina Di Loreto – La coppia We First.

Come gestire la relazione di coppia dopo l'arrivo dei figli

ORE 11:15 – Sessione Q & A





DAY 4 – STRATEGIE



SABATO 1 APRILE

ORARIO – 09.30/11:30

CRISTINA DI LORETO E ORNELLA SPRIZZI

ORE 09,00/9:30 – REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

ORE 09:30 – Cristina Di Loreto – Diventare Guerriere Gentili.
I Kit Strategici di Me First®

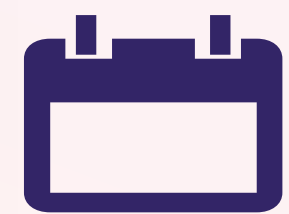
ORE 10:45 – Sessione Q & A

ORE 11:00 – Ornella Sprizzi – Organizzazione a portata di
mamma

Programma

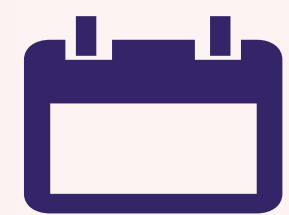
OLTRE A QUESTI EVENTI ABBIAMO AGGIUNTO DUE **SALOTTI VIP** PER APRIRE CONFRONTO E DIALOGO.

NON MANCARE IL SALOTTO **FAMILY EDITION** A CUI OVVIAMENTE POTRAI INVITARE IL TUO COMPAGNO.



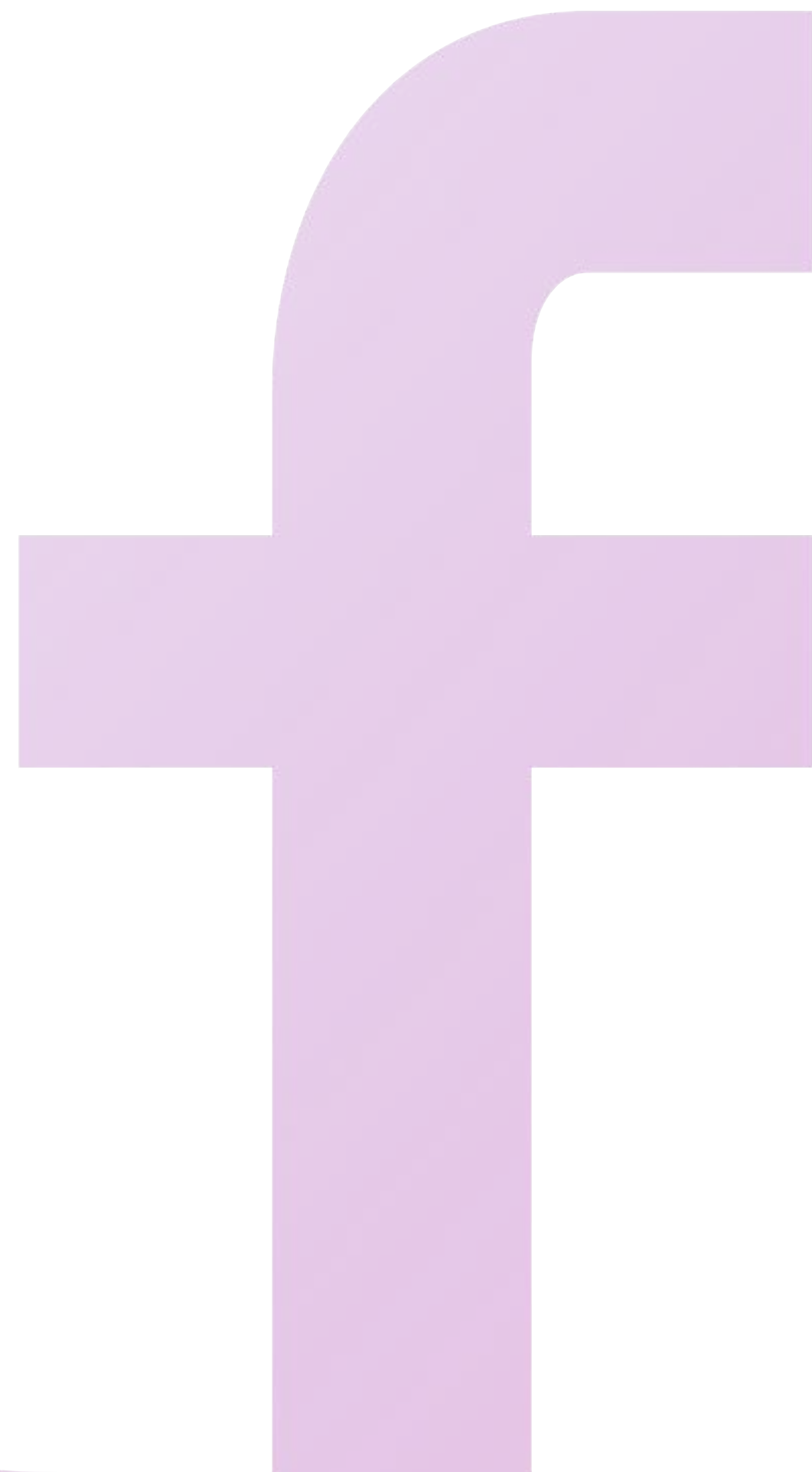
Domenica 5 MARZO 9:30/11:30

Ospiti Elena Aprile e Alessandra Flagiello



Domenica 2 APRILE 9:30/11:30 Salotto Family Edition.

Salotto di chiusura del percorso aperto anche ai vostri compagni



Gruppo Facebook

Durante le settimane della durata dell'evento, i partecipanti saranno invitati a prendere parte ad una **community** privata (gruppo fb privato) in cui potranno presentarsi, condividere le loro storie e ricevere un feedback da parte di Cristina e delle altre relatrici. Partecipare al gruppo non è "obbligatorio", ma è pensato per essere un vero e proprio **acceleratore di cambiamento** dato che rappresenta un'occasione di scambio e di networking.

*Benvenuta/o
a bordo!*

