Isabella Puddu COACH

Il coaching non sostituisce il medico né la terapia: lavora accanto al percorso di cura, sulla persona, sulle sue risorse, sulla motivazione e sul cambiamento.

HEALTH & MEDICAL COACHING

QUANDO LA SALUTE TI CHIEDE DI CAMBIARE, NON È SEMPRE FACILE SAPERE DOVE INIZIARE

Una diagnosi, una terapia, un cambiamento nelle proprie abitudini o una nuova condizione di salute possono richiedere molto più che sapere cosa fare.
A volte la vera difficoltà è trovare la motivazione, fare delle scelte, mantenerle nel tempo e integrarle nella vita quotidiana.

L'Health & Medical Coaching ti accompagna proprio in questo spazio.

"Non esiste un'unica strada per stare meglio - esiste quella che funziona per te"



Isabella Puddu
Professional Certified Coach ICF
Health & Medical Coach
EFT Practitioner | Caregiver Coach

Isabella Puddu COACH

DAL "SO COSA DOVREI FARE" AL "COME POSSO FARLO DAVVERO"

L'Health & Medical Coaching è un percorso che ti aiuta a diventare parte attiva del tuo percorso di salute, nel rispetto delle indicazioni e delle terapie definite con i professionisti sanitari.

Può esserti utile quando vuoi:

- trovare la motivazione per affrontare un cambiamento
- aderire con maggiore consapevolezza al tuo percorso terapeutico
- trasformare le indicazioni ricevute in azioni concrete e sostenibili nella tua quotidianità
- affrontare dubbi e ostacoli che rendono difficile cambiare
- gestire emozioni e stress
- riconoscere e valorizzare le tue risorse
- definire piccoli passi realistici e mantenerli nel tempo
- conoscere e sperimentare strumenti pratici da utilizzare anche in autonomia, per ritrovare centratura, gestire momenti di difficoltà e sostenere il tuo benessere quotidiano

VUOI CAPIRE SE L'HEALTH & MEDICAL COACHING PUÒ ESSERTI UTILE?

CONTATTAMI PER UNA PRIMA CHIAMATA ESPLORATIVA.

SESSIONI INDIVIDUALI IN PRESENZA E ONLINE

ITALIANO | ENGLISH | FRANÇAIS