



Isabella Puddu COACH

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.

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.

"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





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

