

## Debutta AllenaMente: dal dire al fare

*NOVITA' ROVIGO Apre a settembre AllenaMente la prima palestra di coaching dinamico. Quattro per-corsi diversi di allenamento funzionale per incrementare il potenziale di ognuno di noi con la coach Antonella Frigato*



AllenaMente è una vera palestra che allena mente, corpo e team. Antonella Frigato è una esperta ed è una innovatrice nel panorama del coaching. Coach diplomata e certificata, erede del padre del del Coaching moderno Timothy Gallwey. Ed è di Rovigo. Una professione, la sua, sempre più richiesta da chi si pone degli obiettivi da raggiungere sia in campo professionale, che sportivo, che personale. La sua passione per il coaching dinamico e la sua esperienza pratica con le persone l'hanno portata ad applicare il metodo socratico e da lì è partita per sviluppare tutte le sue competenze che mette a disposizione di chi desidera allenare il proprio potenziale, da settembre, a Rovigo nella nuova Palestra AllenaMente

Rovigo - La rovigina Antonella Frigato è la persona che tira fuori il meglio di te, è una coach professionista e certificata direttamente da Mr. Timothy Gallwey, l'inventore del coaching moderno, e bastano due minuti con lei per farsi assorbire dal "suo" mondo. Sì perchè Antonella è un vulcano di idee ed **ha deciso di aprire AllenaMente, la prima palestra a Rovigo di coaching dinamico.** In palestra si suda, ci si muove, si lavora con il corpo e ci si diverte. Il fine è quello di stare meglio, acquisire una forma fisica che consenta di vivere meglio. Allo stesso modo **con AllenaMente si allena quella parte di noi che è imprescindibilmente legata al nostro benessere interiore: la mente e ci si attiva nel fare esercizi pratici.**

Antonella lo fa attraverso **4 nuovi percorsi di coaching dinamico proposti da AllenaMente** in partenza da Settembre che sono:

- **Coach Up Your English** il metodo più semplice ed immediato per parlare l'inglese che ti serve in ogni situazione, senza sforzo e senza grammatica. 2 livelli: principiante (A1/A2) e intermedio/avanzato (B1/B2)
- **Coaching The Champs!** ottieni il meglio da te se stesso e dagli altri, impara a fare squadra in famiglia, con amici e colleghi e a comunicare in modo efficace nelle relazioni davvero importanti per te;
- **Beauty Coach** il tuo Benessere è la tua Bellezza: un percorso di coaching al femminile per esprimere tutto il nostro pieno potenziale attraverso esercizi pratici di consapevolezza, fiducia ed autoefficacia
- **Coaching Time** Allena il Tuo Tempo e recupera il tempo che non hai per fare quello che vuoi!

[RovigoOggi.it](http://RovigoOggi.it) ha chiesto ad Antonella di dirci qualcosa di più della sua nuova palestra.

**Da dove nasce AllenaMente?** Sognatrice determinata e curiosa, in evoluzione continua, adoro imparare da ogni situazione, soprattutto da quelle che sembrano difficili o che sembra non vadano come mi ero immaginata. Come coach mi viene naturale fare domande a me stessa e agli altri e sperimentare in prima persona quello che poi diventano le attività che facilito nelle mie sessioni di coaching di gruppo.

In allenamento costante con il mio coach, lavorando molto sullo scopo che guida le nostre azioni e sulla direzione dei nostri obiettivi, ho riletto una frase: "se non stai realizzando i tuoi sogni non stai vivendo la tua vita" e mi sono ricordata del mio di sogno: attivare il pieno potenziale di ogni persona che incontro. E questo è il cosa.

**E il come?** Diventa il cambiamento che vuoi vedere, per essere la differenza tra il dire e il fare. Qual è l'unico modo che abbiamo per imparare? AllenaMente è un'esperienza di apprendimento attraverso il fare, allenare la mente utilizzando il corpo, trasformare le nostre interferenze interne nei nostri migliori alleati facendo esperienza attiva del nostro pieno potenziale verso obiettivi concreti e autodeterminati.

**Dove?** Parto dalla mia città, dalla mia terra per nutrire il mio albero dalle mie radici . Apre a Rovigo la prima palestra di coaching dinamico per chi vuole allenarsi e farsi allenare attraverso il fare ! AllenaMente è un programma di allenamento funzionale di coaching dinamico adatto a chiunque vuole ottenere risultati misurabili verso la propria autorealizzazione, come individuo e all'interno di un gruppo.

**Quando?** Presenterò ufficialmente i 4 percorsi di AllenaMente **sabato 22 Settembre alle 17.30 presso la Sala della Gran Guardia in Piazza Vittorio Emanuele II** (angolo via C.Battisti e Via Cavour) a Rovigo.

**Bisogna venire in scarpe da ginnastica?** Se uno vuole... l'importante è portare la voglia di divertirsi facendo esperienza in diretta del coaching dinamico dal dire al fare. **Il coinvolgimento è garantito, l'apprendimento è assicurato, l'evento è gratuito!**

Per informazioni:

[www.allenamentecoaching.it](http://www.allenamentecoaching.it)

info@antonellafrigato.it - [Scrivimi una mail](mailto:info@antonellafrigato.it)

### *Nota su Antonella Frigato*

Il curriculum di Antonella Frigato è denso di esperienze e tutto da leggere. **Coach professionista diplomata presso l'unica scuola in Italia riconosciuta da Icf (International Coach Federation) e Aicp (Associazione Italiana Coach Professionisti). Professione riconosciuta ai sensi della L. 14/01/2013 n. 4.**

**E' Coach Certificata in Inner Game™ e facilitatore del metodo esclusivo di Timothy Gallwey**, considerato l'inventore del Coaching moderno, di cui è la referente in Europa.

Si occupa dello sviluppo del potenziale individuale ed organizzativo, attraverso interventi finalizzati al concreto raggiungimento degli obiettivi autodeterminati dal Cliente.

E' anche **attiva nel settore sportivo come Personal & Mental Coach di atleti professionisti** (junior e senior) nel golf e nella scherma.

Come Formatore esperienziale lavora direttamente con il management ed il personale aziendale con interventi individuali e di gruppo, in percorsi formativi realizzati "su misura" per le specifiche esigenze del cliente.

Progetta applicazioni personalizzate per il cliente nei diversi ambiti di **sport, educazione, salute e benessere, mental coaching ed executive management.**

Attualmente svolge la sua **attività di Life & Executive Coach e di Group & Team Coach un po' in tutta Italia**, dal Nord al sud dello Stivale: è direttore dell'area coaching di Formorienta (Padova), **Head Coach responsabile coordinatore delle Risorse Umane di iBC srl**, una scuola di formazione manageriale per imprenditori con sede a Scicli (Sicilia) e Inner Game™ Certified Trainer Coach nel Master della Business Class di Fare Utili srl, una scuola di educazione imprenditoriale con sede a Brescia.

E' **qualificata nel metodo Ere© (Educazione Razionale Emotiva)** – un percorso psicoeducativo che mira a far acquisire agli adulti e agli adolescenti la capacità di conoscere e gestire in modo appropriato e funzionale le proprie emozioni e i propri stati d'animo per acquisire consapevolezza della propria "competenza emotiva" ed allenarla ad affrontare situazioni quotidiane.

**E' l'ideatrice del Laboratorio dei Talenti**, un contenitore di idee, progetti e percorsi esperienziali **da cui sono nati inizialmente Coach Up Your English e Beauty Coach**. Il primo è il metodo più efficace e diretto per parlare in inglese senza sforzo e senza grammatica; il secondo è un percorso di attivazione e potenziamento della bellezza femminile che parte dal proprio benessere interiore. Con AllenaMente vengono inseriti nella Palestra di Coaching dinamico altri due nuovi percorsi: Coaching the Champs e Coagning Time - Allena in tuo Tempo per lo sviluppo del potenziale individuale ed organizzativo.