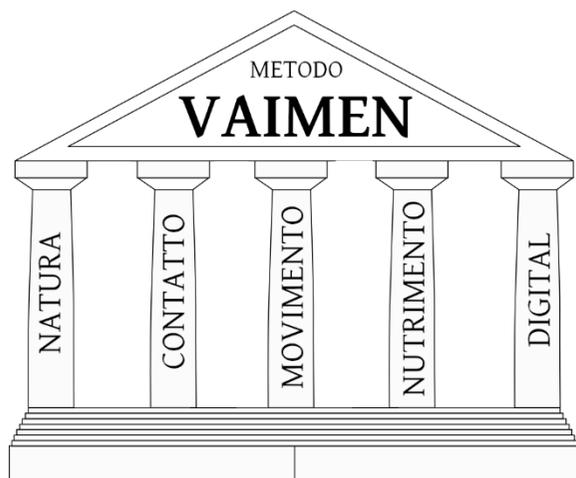


# Il metodo VAIMEN®

Vivi la Tua Vita da Protagonista,  
in equilibrio ed armonia.

VAIMEN® è un metodo sviluppato per supportare le persone nel raggiungimento di un equilibrio armonioso in tutti gli ambiti della loro vita.

Nasce dalla combinazione sapiente di varie tecniche e metodologie frutto di anni d'esperienza ed ha un'attenzione particolare al raggiungimento dell'equilibrio nei vari ambiti della tua vita: nella sfera personale, nell'ambito lavorativo, nel rapporto tra vita lavorativa e personale.



## CONTATTACI

VAIMEN® - Studio E' Vita  
di Ewa Marta Machalska-Isacchi

🌐 [www.vaimen.it](http://www.vaimen.it)

🌐 [www.studioevita.isacchi.net](http://www.studioevita.isacchi.net)

✉ [info@vaimen.it](mailto:info@vaimen.it)

✉ [studioevita@isacchi.net](mailto:studioevita@isacchi.net)

✉ [ewa.machalskaisacchi@pec.it](mailto:ewa.machalskaisacchi@pec.it)

☎ +39.346.3523.940

P.IVA 03791320124



VIVERE ARMONIOSO  
IN MOVIMENTO  
ENERGETICO NATURALE

Il tuo benessere a 360°  
Il tuo benessere a 360°

Percorso Digital - *Light*

# DIGITAL - Light

Il percorso che **ti** segue nell'impostazione del **tu**o cambiamento per modellare il **tu**o benessere personale attraverso l'utilizzo salutare delle tecnologie digitali.

## Obiettivi

Il percorso si propone di aiutare la persona nel suo processo di cambiamento per migliorare il proprio benessere attraverso un utilizzo consapevole, efficiente, efficace e salutare delle tecnologie digitali.

Come?

- Partendo dalle reali necessità della persona, in uno degli ambiti della sua vita, si definiscono degli obiettivi chiari e sostenibili ed individuano le risorse nel mondo digitale funzionali al loro raggiungimento;
- definendo nuove strategie e comportamenti che permettono alla persona di supportare il cambiamento e di renderlo proprio

## Organizzazione

Il percorso è suddiviso in due moduli, ognuno dei quali prevede una **sessione** di 60-70 minuti da svolgere, in presenza o in video conferenza, con un **Digital Coach**. Dopo ogni sessione, a distanza di qualche giorno, è prevista una phone call di feedback e verifica.

Per tutta la durata del percorso e per i 30 giorni successivi alla sua conclusione è sempre disponibile una **chat di supporto** dedicata per domande, dubbi ed eventuali approfondimenti.

Modulo 1 – Necessità, Obiettivi e risorse

Partendo dalle necessità della persona vengono definiti obiettivi e risorse funzionali al loro raggiungimento – Timeline personale

Modulo 2 – Strumenti DIGITAL e strategia

Strumenti digitali già a propria disposizione, disponibili e di quelli che vanno ricercati – funzionalità degli strumenti digitali e funzionalità realmente utili – integrazione degli strumenti nella propria vita

## Durata

Circa 2/3 settimane, considerando 7-10 giorni tra ognuna delle sessioni. E' possibile aumentare il tempo che intercorre tra le sessioni, non è consigliabile ridurlo a meno di 7 giorni.

## Costo

Quotazione a richiesta



**WELLBEING PERFORMANCE SATISFACTION GROWTH**