



Carmen Garavaglia

Credo che ognuno nasca con un suo potenziale e che la differenza nel viverlo sta soprattutto nel come lo si vive. Il “come” può cambiare la qualità della vita e della propria realtà costruita. Abbiamo infinite possibilità e scelte per vivere la nostra vita e i condizionamenti più grandi sono maggiormente quelli che ci poniamo noi.

Sono interessata alla vita e a ciò che aiuta a contribuire all'equilibrio quando ne siamo fuori. Ho quindi voluto seguire le seguenti formazioni e attività professionali:

SPECIALISTA IN RISORSE UMANE: Per la maggior parte della nostra vita siamo coinvolti nella nostra attività sul posto di lavoro. In tedesco la parola professione è denominata “Beruf” e riporta etimologicamente al significato di essere richiamato/appellato a svolgere qualcosa secondo i propri doni. Voler comprendere come poter esprimere e condividere con piacere i propri doni-competenze nella società, mi ha stimolata a volermi formare come specialista in risorse umane, che per me ha al centro della sua attenzione il benessere delle persone e la capacità di impiegare e valorizzare le risorse nel mondo del lavoro.

Nel settore delle risorse umane, con pluriennale esperienza, ho potuto conoscere funzioni e ruoli diversi, da impiegata a responsabile di un Team e da lavori amministrativi a quelli di gestione di personale con piani formativi, piani sociali, reclutamento di personale e gestione conflitti. Ritengo che l'Empowerment di ognuno nella società sia fondamentale.

NATUROPATA: Il mistero della vita e le tante risorse ed equilibri salutari che troviamo in ogni persona in modo unico, mi hanno portata a volermi anche formare come naturopata. Questo approfondimento mi ha permesso di comprendere altri aspetti della persona con un approccio olistico, prendendo in considerazione corpo, mente ed anima, che insieme sono più che solo la somma dei singoli e creano un disegno unico e speciale di ognuno. Per diversi anni ho curato il ruolo nelle risorse umane e come naturopata in parallelo.

FITOTERAPIA: L'amore per le piante mi ha portata a seguire percorsi pluriennali in Flori-, Fito-, Gemmo- e Aromaterapia (antica e moderna) e a formarmi come fitopreparatrice.

FORMATRICE PER ADULTI / MENTORE NELLA NATURA SELVATICA: Ho voluto indirizzare il mio ruolo anche nel campo della formazione dove mi sono formata come formatrice per adulti e come Mentore nella natura selvatica, collegando temi della salute con la natura esteriore ed interiore per il personale benessere.

CAREER COACHING E COUNSELLING IN ANALISI TRANSAZIONALE: Dopo l'esperienza in ambito Risorse umane mi si è offerta la possibilità di assumere un nuovo ruolo nell'ambito della formazione e del Career Coaching per persone in transito di carriera che svolgo da oltre 15 anni a tempo parziale. Per poter offrire una maggiore accoglienza della persona nel processo di cambiamento e in momenti di difficoltà, ho voluto certificarmi come Counsellor SGfB.

MANAGEMENT DELLO STRESS E DELLE EMOZIONI: Sono Heartmath Therapist® e in formazione come Trainer autogeno per poter accompagnare la persona con tecniche che favoriscono l'ascolto e la riconnessione con il proprio corpo e centro. Le tecniche sostengono la persona nel potersi sincronizzare con il proprio cuore (centro) e ritrovare un personale equilibrio che valorizzi la personale storia, favorendo l'espressione del proprio sole (cuore) unico.

OFFRO

Counselling e Career Coaching individuale

Nello Studio a Caslano o direttamente in Natura a Novaggio (Svizzera)

Sessioni di Training Heartmath® e di Training Autogeno

Coaching / Counselling aziendale in collaborazione con www.co-co.ch

Corsi di formazione in ambito della fitopreparazione e percorsi in Natura
per apprendere come prendersi autonomamente cura del proprio benessere
vedi www.neicerchidellanatura.ch

Prodotti naturali (Essenze Kailo)

Sono fondatrice di "Kailo" e co-fondatrice di "Nei cerchi della Natura"
www.kailo.ch – www.neicerchidellanatura.ch